



# **MODUL GURU PEMBELAJAR**

**Bimbingan dan Konseling  
Sekolah Menengah Atas / Sekolah Menengah Kejuruan  
(SMA/SMK)**

**Kelompok Kompetensi F**

**Profesional:**

**Implementasi Teori Konseling**

**Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan  
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan  
Tahun 2016**

**Penulis:**

**Dr. Edy Purwanto, M.Si.**, 08122544195, e-Mail: edy.purwanto21@yahoo.com

**Drs. Zaenudin, M.Pd, Kons.**, 085214271964, e-Mail: zaini781960@gmail.com

**Hery Bagus Anggoro W, M.Pd.**, 085749278456, e-Mail: heridha@gmail.com

**Selvia Trisianty Hidayat, M.Pd.**, 081367268152, e-Mail: selvitristy@gmail.com

**Dra. Siti Aisyah, M.Pd., Kons.**, 085740727096, e-Mail: aiesya\_kons@yahoo.co.id

**Penelaah:**

1. **Prof. Dr. Sunaryo Kartadinata, M.Pd.**, 0811214047, e-Mail : sunaryo@upi.edu
2. **Prof. Dr. Mungin Eddy Wibowo, M. Pd., Kons.**, 08156610531, e-Mail: mungin\_eddy@yahoo.com
3. **Prof. Uman Suherman, M.Pd.**, 081394387838., e-Mail : umans@upi.edu
4. **Dr. Nandang Rusmana, M.Pd.**, 08122116766., e-Mail : nandangrusmana@gmail.com

**Ilustrator:**

**Gagan Ganjar Nugraha, S.Pd.**

**Hak cipta dilindungi undang-undang**

Dilarang mengcopy sebagian atau keseluruhan isi buku ini untuk kepentingan komersial tanpa izin tertulis dari Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan Pendidikan Jasmani dan Bimbingan Konseling, Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan



## KATA SAMBUTAN

Peran guru professional dalam pembelajaran sangat penting sebagai kunci keberhasilan belajar siswa. Guru professional adalah guru yang kompeten membangun proses pembelajaran yang baik sehingga dapat menghasilkan pendidikan yang berkualitas. Hal tersebut menjadikan guru sebagai komponen yang menjadi fokus perhatian pemerintah pusat maupun pemerintah daerah dalam meningkatkan mutu pendidikan terutama menyangkut kompetensi guru.

Pengembangan profesionalitas guru melalui program Guru Pembelajar (GP) merupakan upaya peningkatan kompetensi untuk semua guru. Sejalan dengan hal tersebut, pemetaan kompetensi guru telah dilakukan melalui uji kompetensi guru (UKG) untuk kompetensi pedagogik dan professional pada akhir tahun 2015. Hasil UKG menunjukkan peta kekuatan dan kelemahan kompetensi guru dalam penguasaan pengetahuan. Peta kompetensi guru tersebut dikelompokkan menjadi 10 (sepuluh) kelompok kompetensi. Tindak lanjut pelaksanaan UKG diwujudkan dalam bentuk pelatihan guru paska UKG melalui program Guru Pembelajar. Tujuannya untuk meningkatkan kompetensi guru sebagai agen perubahan dan sumber belajar utama bagi peserta didik. Program Guru Pembelajar dilaksanakan melalui pola Guru Pembelajar tatap muka, daring kombinasi dan GP daring.

Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan (PPPPTK), Lembaga Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan Kelautan Perikanan Teknologi Informasi dan Komunikasi (LP3TK KPTK), dan Lembaga Pengembangan dan Pemberdayaan Kepala Sekolah (LP2KS) merupakan Unit Pelaksana Teknis di lingkungan Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan yang bertanggung jawab dalam mengembangkan perangkat dan melaksanakan peningkatan kompetensi guru sesuai bidangnya. Adapun perangkat pembelajaran yang dikembangkan tersebut adalah modul untuk program Guru Pembelajar (GP) tatap muka, daring kombinasi dan GP daring untuk semua mata pelajaran dan kelompok kompetensi. Dengan modul ini diharapkan program GP memberikan sumbangan yang sangat besar dalam peningkatan kualitas kompetensi guru.

Mari kita sukseskan program GP ini untuk mewujudkan Guru Mulia Karena Karya.



Jakarta, Februari 2016  
Direktur Jenderal,

**Sumarna Surapranata**

NIP. 195908011985031002



## KATA PENGANTAR

Dalam rangka mendukung pencapaian visi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) tahun 2015-2019 *“Terbentuknya insan serta ekosistem pendidikan dan kebudayaan yang berkarakter dengan berlandaskan gotong royong”* serta untuk merealisasikan misi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan mewujudkan pelaku pendidikan dan kebudayaan yang kuat dan pembelajaran yang bermutu, PPPPTK Penjas dan BK tahun 2016 telah merancang program peningkatan kompetensi guru dan tenaga kependidikan lainnya.

Salah satu upaya PPPPTK Penjas dan BK dalam merealisasikan program peningkatan kompetensi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dan Guru Bimbingan dan Konseling (BK) adalah melaksanakan Program Guru Pembelajar yang bahan ajar nya dikembangkan dalam bentuk modul berdasarkan standar kompetensi guru.

Sesuai fungsinya bahan pembelajaran yang didesain dalam bentuk modul agar dapat dipelajari secara mandiri oleh para peserta diklat. Beberapa karakteristik yang khas dari bahan pembelajaran tersebut adalah: (1) lengkap (*self-contained*), artinya seluruh materi yang diperlukan peserta Program Guru Pembelajar untuk mencapai kompetensi tertentu tersedia secara memadai; (2) menjelaskan diri sendiri (*self-explanatory*), maksudnya penjelasan dalam paket bahan pembelajaran memungkinkan peserta Program Guru Pembelajar dapat mempelajari dan menguasai kompetensi secara mandiri; serta (3) mampu membelajarkan peserta Program Guru Pembelajar (*self-instructional*), yakni sajian dalam paket bahan pembelajaran ditata sedemikian rupa sehingga dapat memicu peserta untuk secara aktif melakukan interaksi belajar, bahkan menilai sendiri kemampuan belajar yang dicapainya.

Modul ini diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran utama dalam pelaksanaan Program Guru Pembelajar guru PJOK dan guru BK sebagai tindak lanjut dari Uji Kompetensi Guru (UKG).

Kami mengucapkan terima kasih dan memberikan apresiasi serta penghargaan setinggi-tingginya kepada tim penyusun, baik penulis, tim pengembang teknologi pembelajaran, penetik, tim editor, maupun tim pakar yang telah mencurahkan pemikiran, meluangkan waktu untuk bekerja keras secara kolaboratif dalam mewujudkan modul ini.

Semoga apa yang telah kita hasilkan memiliki makna strategis dan mampu memberikan kontribusi dalam rangka meningkatkan profesionalisme guru dan tenaga kependidikan terutama dalam bidang PJOK dan BK yang akan bermuara pada peningkatan mutu pendidikan nasional.



Kepala PPPPTK Penjas dan BK,

Dr. Mansur Fauzi, SE, M.Si.  
NIP. 195812031979031001



## DAFTAR ISI

	Hal
KATA SAMBUTAN .....	i
KATA PENGANTAR .....	i
DAFTAR ISI .....	iii
DAFTAR GAMBAR .....	ix
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Tujuan Pembelajaran .....	2
C. Peta Kompetensi .....	3
D. Ruang Lingkup .....	4
E. Cara Penggunaan Modul .....	4
KEGIATAN PEMBELAJARAN 1: Pendekatan Konseling Psikoanalisis ...	8
A. Tujuan .....	8
B. Indikator Pencapaian Kompetensi .....	8
C. Uraian Materi .....	8
1. Pengantar .....	8
2. Konsep Dasar .....	10
3. Proses Konseling .....	17
4. Prosedur dan Teknik Konseling .....	19
5. Keterbatasan dan keunggulan .....	20
D. Aktivitas Pembelajaran .....	21
E. Latihan kasus/Tugas .....	21
F. Rangkuman .....	22
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut .....	23
H. Kunci Jawaban .....	25
KEGIATAN PEMBELAJARAN 2: Pendekatan Konseling Behavior.....	27
A. Tujuan .....	27
B. Indikator Pencapaian Kompetensi .....	27
C. Uraian materi Teori Konseling Behavior .....	27
1. Latar Belakang .....	27



2. Konsep Dasar .....	29
3. Tujuan Konseling .....	33
4. Prosedur Konseling .....	35
5. Teknik Konseling .....	40
6. Peranan Konselor .....	41
7. Keterbarasan dan keunggulan .....	41
D. Aktivitas Pembelajaran .....	42
E. Latihan .....	42
F. Rangkuman .....	43
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut .....	44
H. Kunci Jawaban .....	47

### KEGIATAN PEMBELAJARAN 3: Teori Konseling Rasional Emotif

Behavior Therapy .....	50
A. Tujuan .....	50
B. Indikator Pencapaian Kompetensi .....	50
C. Uraian materi .....	50
1. Pengantar .....	50
2. Konsep Dasar .....	53
3. Proses Konseling .....	57
4. Prosedur dan Teknik Konseling .....	59
5. Keterbatasan dan Keunggulan .....	61
D. Aktivitas Pembelajaran .....	62
E. Latihan Kasus / Tugas .....	62
F. Rangkuman .....	63
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut .....	63
H. Kunci Jawaban .....	66

### KEGIATAN PEMBELAJARAN 4: Pendekatan Konseling Person Centered

A. Tujuan .....	68
B. Indikator Pencapaian Kompetensi .....	68
C. Uraian Materi .....	68
1. Pandangan Tentang Manusia .....	69
2. Tujuan .....	74



3. Peran Konselor .....	75
4. Relasi Terapeutik .....	77
5. Kekuatan dan Keterbatasan .....	82
D. Aktivitas Pembelajaran .....	84
E. Latihan Kasus / Tugas .....	85
F. Rangkuman .....	85
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut .....	86
H. Kunci Jawaban .....	88

#### KEGIATAN PEMBELAJARAN 5: Pendekatan Konseling Analisis

Transaksional .....	90
A. Tujuan .....	90
B. Indikator Keberhasilan .....	90
C. Uraian Materi .....	90
1. Pengantar .....	90
2. Perkembangan Analisis Transaksional .....	92
3. Konsep Dasar .....	94
4. Tujuan Konseling .....	102
5. Fungsi dan Peran Konselor .....	104
6. Pengalaman Klien dalam Konseling .....	106
7. Hubungan Antara Konselor dan Klien .....	107
8. Penerapan Teknik dan Prosedur Konseling .....	109
D. Aaktifitas Pembelajaran .....	120
E. Latihan Kasus .....	120
F. Rangkuman .....	121
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut .....	121
H. Kunci Jawaban .....	123

#### KEGIATAN PEMBELAJARAN 6: Pendekatan Konseling Trait And Factor 136

A. Tujuan .....	126
B. Indikator Pencapaian Kompetensi .....	126
C. Uraian Materi .....	126
1. Latar Belakang .....	126
2. Konsep Dasar .....	127



3. Asumsi Tingkah Laku Bermasalah .....	130
4. Tujuan Konseling .....	130
5. Prosedur Konseling .....	131
6. Teknik Konseling .....	135
7. Peranan Konselor .....	136
8. Hubungan Konseling .....	137
9. Bentuk-bentuk Konseling .....	138
10. Kekuatan dan Keterbatasan .....	139
D. Aktivitas Pembelajaran .....	140
E. Latihan Kasus .....	140
F. Rangkuman .....	140
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut .....	142
H. Kunci Jawaban .....	144
 KEGIATAN PEMBELAJARAN 7 : Pendekatan Konseling Realitas .....	 146
A. Tujuan .....	146
B. Indikator Pencapaian Kompetensi .....	146
C. Uraian Materi .....	146
1. Pengantar .....	146
2. Konsep Dasar .....	146
3. Ciri-ciri Konseling Realitas .....	147
4. Tujuan Konseling .....	150
5. Fungsi dan Peran Konselor .....	151
6. Hubungan Antara Konselor dan Konseli .....	151
7. Teknik Konseling .....	153
8. Prosedur Konseling .....	154
D. Kegiatan Pembelajaran .....	155
E. Latihan Kasus .....	155
F. Rangkuman .....	156
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut .....	156
H. Kunci Jawaban .....	158





KEGIATAN PEMBELAJARAN 8: Pendekatan Konseling Gestalt.....	160
A. Tujuan .....	160
B. Indikator Pencapaian Kompetensi .....	160
C. Uraian Materi .....	160
1. Latar belakang .....	160
2. Konsep Dasar .....	162
3. Tujuan Konseling .....	167
4. Prosedur Konseling .....	168
5. Teknik Konseling .....	170
6. Peran Konselor .....	170
7. Proses dan Fase Konseling .....	173
8. Tahap-Tahap Konseling .....	175
9. Keterbatasan dan keunggulan .....	179
10. Kesimpulan .....	180
D. Kegiatan Pembelajaran .....	180
E. Latihan Kasus .....	181
F. Rangkuman .....	181
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut .....	182
H. Kunci Jawaban .....	185
EVALUASI .....	186
GLOSARIUM .....	187
DAFTAR PUSTAKA .....	188



## DAFTAR GAMBAR

	<b>Hal</b>
Gambar 1: Pendekatan Konseling Psikoanalisis .....	6
Gambar 2: Struktur Kepribadian .....	13
Gambar 3: Pendekatan Konseling Behavioral .....	26
Gambar 4: Pendekatan Konseling Rebt .....	48
Gambar 5: Pendekatan Konseling Client Centered .....	67
Gambar 6: Pendekatan Konseling Analisis Transaksional .....	89
Gambar 7: Pencemaran .....	111
Gambar 8: Penyisihan .....	112
Gambar 9: Transaksi Komplementer .....	114
Gambar 10: Transaksi Menyilang .....	114
Gambar 11: Transaksi Terselubung .....	114
Gambar 12: Pendekatan Konseling Trait And Factor .....	123
Gambar 13: Pendekatan Konseling Realita .....	145
Gambar 14: Pendekatan Konseling Gestalt .....	159



## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Konseling profesional merupakan layanan terhadap klien yang dilaksanakan dengan sungguh-sungguh dan dapat dipertanggungjawabkan dasar keilmuan dan teknologinya. Penyelenggaraan konseling profesional bertitik tolak dari pendekatan-pendekatan yang dijadikan sebagai dasar acuannya. Secara umum, pendekatan konseling hakikatnya merupakan sistem konseling yang dirancang dan didesain berdasarkan teori-teori dan terapan-terapannya sehingga mewujudkan suatu struktur performansi konseling. Bagi konselor, penggunaan pendekatan konseling merupakan pertanggung jawaban ilmiah dan teknologis dalam menyelenggaraan konseling.

Untuk menyelenggarakan kegiatan konseling yang professional seorang Guru Bimbingan dan Konseling harus menguasai landasan dan kerangka teoritik bimbingan dan konseling sebagaimana yang diatur dalam Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 27 Tahun 2008 Tentang Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Konselor.

Persoalannya adalah, dalam kondisi riil, kebanyakan praktik konseling dalam setting sekolah maupun di berbagai lembaga/instansi yang ada di masyarakat, belum dilaksanakan secara profesional, dalam arti belum bertitik tolak dari pendekatan-pendekatan yang secara ilmiah dan teknologis dapat dipertanggungjawabkan. Prayitno (2005:1) menyatakan bahwa dalam praktiknya di masyarakat, tampak ada lima tingkatan keprofesionalan konseling, yaitu tingkat pragmatik, dogmatik, sinkretik, eklektik, dan mempribadi.

Tingkat konseling pragmatik adalah penyelenggaraan konseling yang menggunakan cara-cara yang menurut pengalaman konselor pada waktu terdahulu dianggap memberikan hasil yang optimal, meskipun cara-cara tersebut sama sekali tidak berdasarkan pada teori tertentu. Dalam praktik konseling dogmatik konselor telah menggunakan pendekatan tertentu,



bahkan pendekatan tersebut dijadikan dogma untuk segenap permasalahan dari semua klien.

Dalam penyelenggaraan konseling sinkretik konselor telah menggunakan sejumlah pendekatan konseling, namun penggunaan pendekatan tersebut bercampur aduk tanpa sistematika ataupun pertimbangan yang matang. Pendekatan-pendekatan tersebut sekedar dicomot dan diterapkan untuk menangani permasalahan tanpa memperhatikan relevansi dan ketepatannya. Dalam penyelenggaraan konseling eklektik konselor memiliki pemahaman yang mendalam tentang berbagai pendekatan konseling dengan berbagai teknologinya, dan berusaha memilih serta menerapkan sebagian atau satu kesatuan pendekatan beserta teknologinya sesuai dengan permasalahan klien. Pendekatan-pendekatan tersebut tidak dicampur aduk, namun dipilah-pilah, masing-masing dipilih secara cermat untuk menangani permasalahan klien.

Penyelenggaraan konseling eklektif tidak mengangungkan atau menjadikan suatu pendekatan konseling tertentu sebagai dogma. Dengan demikian penyelenggaraan konseling eklektif tahu kapan menggunakan atau tidak menggunakan pendekatan konseling tertentu. Selanjutnya konseling yang mempribadi mempunyai ciri : (1) penguasaan yang mendalam terhadap sejumlah pendekatan konseling beserta teknologinya, (2) kemampuan memilih dan menerapkan secara tepat pendekatan beserta teknologinya untuk menangani permasalahan klien, dan (3) pemberian warna pribadi yang khas sehingga tercipta praktik konseling yang benar-benar ilmiah, tepat guna, produktif, dan unik.

## **B. Tujuan Pembelajaran**

### **1. Kompetensi**

Setelah mempelajari modul ini, Guru Pembelajar dapat menguasai kerangka teoretik dan praksis bimbingan dan konseling, khususnya mengaplikasikan teori dan pendekatan konseling Psikoanalisis, Behavioristik, Rasional Emotif Behavioral Therapy, Person Centered, Analisis Transaksioal, Trait and Factor, Realitas dan Gestalt



## 2. Indikator Keberhasilan

Untuk mencapai kompetensi dasar peserta guru pembelajar diharapkan dapat mencapai indikator-indikator sebagai berikut:

- a. Menganalisis Konsep dasar, Asumsi tingkahlaku bermasalah konseling Psikoanalisis, Behavioristik, Rasional Emotif Behavior Terapi, Person Centered, Analisis Transaksioal Trait and Factor, Realitas dan Gestalt
- b. Merumuskan tujuan konseling Psikoanalisis, Behavioristik, Rasional Emotif Behavior Terapi, Person Centered, Analisis Transaksioal, Trait and Factor, Realitas dan Gestalt.
- c. Mendeskripsikan proses konseling Psikoanalitis, Behavioristik, Rasional Emotif Behavior Terapi, Person Centered, Analisis Transaksional, Trait and Factor, Realitas dan Gestalt.
- d. Terampil menggunakan teknik konseling Psikoanalisis, Behavioristik, Rasional Emotif Behavior Terapy, Person Centered, Analisis Transaksional, Trait and Factor, Realitas.dan Gestalt,
- e. Mendeskripsikan peran utama konselor dalam konseling Psikoanalisis, Behavioristik, Rasional Emotif Behavior Terapy, Person Centered, Analisis Transaksional, Trait and Factor, Realitas dan Gestal.

## C. Peta Kompetensi

Setelah mengikuti kegiatan materi guru pembelajar ini peserta guru pembelajar diharapkan mampu mempraktikan pendekatan konseling Psikoanalisis, Behavioristik, Rasional Emotif Behavior Terapi, Person Centered, Analisis Transaksional, Trait and Factor, Realitas dan Gestalt.



#### D. Ruang Lingkup

Pada bagian pertama modul ini, disajikan modul untuk memperkuat kompetensi profesional guru BK dengan judul modul guru pembelajar Implementasi Teori Konseling. Modul ini membahas teori dan praktik konseling yang meliputi: pendekatan konseling Psikoanalisis, Behavioristik, Person Centered, Gestalt, Behavioral, Rasional Emotif, Trait and Factor, dan Realitas. Dalam kegiatan Guru Pembelajar Bimbingan dan Konseling materi teori konseling yang akan dilatihkan hanya empat teori, yaitu: Behavior, Rasional Emotif Terapi Behavior, Realitas dan Gestalt.

Pada bagian ke-dua, disajikan modul guru pembelajar untuk kompetensi pedagogik guru BK dengan judul Aplikasi Kaidah-Kaidah Keberbakatan.

#### E. Cara Penggunaan Modul

Pembahasan modul Pendekatan Konseling ini dituangkan dalam delapan bab materi pokok, yaitu materi pokok I tentang pendekatan konseling Psikoanalisis, materi pokok II tentang pendekatan konseling Behavior, materi pokok III tentang pendekatan konseling Rasional Emotif Behavior Terapi, materi pokok IV tentang pendekatan konseling Person Centered, materi



pokok V tentang pendekatan konseling Analisis Transaksional, materi pokok VI tentang pendekatan konseling Trait and Factor, materi pokok VII tentang pendekatan konseling Realitas, dan materi pokok VIII tentang pendekatan konseling Gestalt.

Bacalah secara cermat dan teliti masing-masing bab dan tuliskan hal-hal yang dianggap penting dalam buku catatan dan diskusikan dengan teman-teman sehingga memperoleh kejelasan tentang isi/materi secara menyeluruh dari modul ini. Tanyakan kepada diri sendiri apakah yang ditulis dalam modul ini sudah dapat dipahami dan bermanfaat dalam penyelenggaraan pelayanan bimbingan dan konseling pada peserta didik khususnya, sehingga dapat mewujudkan public trust dan kemartabatan profesi bimbingan dan konseling. Konsep-konsep teoritik konseling disajikan secara sederhana sehingga relative mudah difahami..

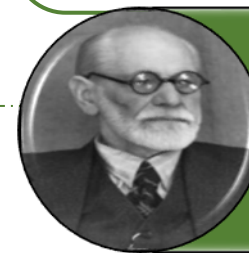
Agar Anda berhasil menguasai mata kuliah ini dengan baik, beberapa petunjuk berikut perlu Anda perhatikan:

1. Pelajarilah setiap modul dengan membacanya secara cermat sehingga Anda dapat mencapai tingkat penguasaan paling rendah 80%.
2. Diskusikan kesulitan-kesulitan yang Anda jumpai setelah membaca modul dengan teman sejawat atau kelompok dalam kegiatan guru pembelajar ini.
3. Ikuti penjelasan mata guru pembelajar ini yang disampaikan oleh para nara sumber dan diskusikan secara cermat. Dengan mengikuti penjelasan dan mendiskusikannya tentang pelayanan konseling pendekatan Psikoanalisis, Behavioristik, Behavioral Rasional Emotif Therapi, Person Centered, Analisis Transaksioal, Trait and Factor, Realitas dan Gestalt.



## TEORI KONSELING PSIKOANALIS

KONSEP DASAR	ASUMSI PERILAKU BERMASALAH	TUJUAN KONSELING	DESKRIPSI PROSES KONSELING	TEKNIK KONSELING	PERAN UTAMA KONSELOR
<p>Kepribadian manusia dideterminasi oleh kekuatan bawah sadar (ketidaksadaran)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Manusia secara esensial bersifat biologis, terlahir dengan dorongan-dorongan instingtif</li> <li>Semua kejadian psikis ditentukan oleh kejadian psikis sebelumnya.</li> <li>Kesadaran merupakan suatu hal yang tidak biasa dan bukan merupakan proses mental yang berciri biasa.</li> </ol>	<p>Individu bermasalah digambarkan sebagai seseorang yang berada dalam kondisi terbelenggu atau terkekang.</p> <p>Kondisi yang membelenggu berupa motif-motif tak sadar, kekuatan-kekuatan irasional yang berada di dalam ketidaksadaran individu, sebagai akibat dari terjadinya hambatan dalam pemenuhan kebutuhan psikososial dan kebutuhan psikoseksual pada masa kanak-kanak.</p>	<p>Secara spesifik:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Membawa klien dari dorongan-dorongan yang ditekan (ketidaksadaran) yang mengakibatkan kecemasan kearah perkembangan kesadaran intelektual.</li> <li>Menghidupkan kembali masa lalu klien dengan menembus konflik yang direpres.</li> <li>Memberikan kesempatan kepada klien untuk menghadapi situasi yang selama ini ia gagal mengatasinya.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Proses konseling difokuskan pada usaha menghayati kembali pengalaman-pengalaman masa kanak-kanak.</li> <li>Pengalaman masa lampai ditata, dianalisis, dan ditafsirkan dengan tujuan untuk merekonstruksi kepribadian.</li> <li>Menekankan dimensi afektif dalam membuat pemahaman ketidaksadaran.</li> <li>Pemahaman intelektual penting, tetapi yang lebih penting mengasosiasikan antara perasaan dan ingatan dengan pemahaman diri.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Teknik-teknik konseling psikoanalisis diarahkan untuk mengembangkan suasana bebas tekanan.</li> <li>Dalam suasana bebas itu klien menelusuri apa yang tepat dan tidak tepat pada tingkah lakunya dan mengarahkan diri untuk membangun tingkah laku baru.</li> <li>Ada lima teknik dasar dalam konseling psikoanalisis, yaitu : asosiasi bebas, interpretasi, analisis mimpi, analisis resistensi, dan analisis transferensi.</li> </ol>	<p>Membantu konseli menemukan kesadaran diri, kejujuran dan hubungan pribadi yang efektif, dapat mengatasi kecemasan dengan cara realistis dan dapat mengendalikan tingkah laku impulsif dan irasional.</p>



Tokoh Utama : Sigmund Freud

Tokoh lain :  
Jung, Adler, Sullivan,  
Fromm, Horney, Erikson, Rank





→	Konsep teoritik psikoanalitik memberi wawasan penting tentang periode krusial dalam masa kanak-kanak sebagai cetak biru kepribadian anak. Ini membawa implikasi penting untuk pendidikan.	KELEBIHAN
→	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Konseling dengan teori psikoanalitik membutuhkan waktu yang lama, dan biaya mahal.</li> <li>➤ Konseling dengan teori psikoanalitik membutuhkan terapis yang terlatih untuk memahami dinamika psikhis klien, serta untuk secara jitu mampu menerapkan metode asosiasi bebas, analisis mimpi, mengembangkan hubungan transferens dan melakukan analisis transferen</li> </ul>	KEKURANGAN
→	Membantu konseli menemukan kesadaran diri, kejujuran dan hubungan pribadi yang efektif, dapat mengatasi kecemasan dengan cara realistis dan dapat mengendalikan tingkah laku impulsif dan irasional	CONTOH PENERAPAN



## **KEGIATAN PEMBELAJARAN 1: TEORI KONSELING PSIKOANALITIS**

### **A. Tujuan**

Setelah membaca modul ini diharapkan pembaca mampu memahami konsep-konsep teoritik konseling psikoanalitik untuk menganalisis persoalan konseli serta menyelenggarakan kegiatan konseling dengan menggunakan teori konseling psikoanalitik secara efektif.

### **B. Indikator Pencapaian Kompetensi**

Indikator pencapaian kompetensi dari modul ini ditandai dengan kemampuan untuk:

1. Mendeskripsikan hakekat manusia menurut teori konseling psikoanalitik.
2. Menjelaskan konsep-konsep kunci teori konseling psikoanalitik.
3. Menjelaskan asumsi diagnosis masalah klien sebagai strategi dasar intervensi konseling psikoanalitik.
4. Menjelaskan tujuan dan proses konseling dengan teori konseling psikoanalitik.
5. Mendiskripsikan peran konselor dalam konseling psikoanalitik.
6. Memberikan evaluasi kritis terhadap teori konseling psikoanalitik.
7. Mampu menunjukkan keterbatasan dan keunggulan teori konseling psikoanalitik.

### **C. Uraian Materi : TEORI KONSELING PSIKOANALITIK**

#### **1. Pengantar**

Teori konseling dan psikoterapi yang mula-mula muncul adalah teori Psikoanalitik, yang dirintis oleh Sigmund Freud. Meski terdapat sebagian teorisi yang menentang pemikiran dasar Freud, sebagian teorisi lain justru mengembangkannya. Banyak teori konseling dan psikoterapi yang mendapat pengaruh dari prinsip-prinsip dan teknik-teknik psikoanalitik.



Beberapa pendekatan terapeutik memperluas model psikoanalitik, sebagian lain memodifikasi konsep dan prosedur psikoanalitik, dan sebagian yang lain muncul sebagai pendekatan terapeutik yang bertentangan dengan psikoanalitik.

Kehadiran teori Psikoanalitik Freud memberikan pandangan dan cakrawala baru terhadap psikoterapi tentang kekuatan faktor-faktor dinamika psikhis (*psychodynamic factors*) sebagai penggerak perilaku individu. Kekuatan dinamika psikhis yang dimaksud adalah konflik-konflik intrapsikhis di masa lalu yang tersimpan di dalam ketidaksadaran (*unconsciousness*).

Konsep teoritik psikoanalitik menjadi lebih mudah dipahami dengan mengenal pengalaman hidup pribadi Freud. Ayahnya memperlakukan anak-anak dengan sangat otoritarian. Meskipun keluarganya memiliki keterbatasan ekonomi dan terpaksa tinggal di apartemen yang penuh hiruk pikuk, orang tua berusaha keras untuk mengembangkan kapasitas intelektual Freud. Menyelesaikan kuliah di kedokteran di University of Weina hanya dalam kurun waktu 4 tahun, dan dalam usia 26 tahun sudah menduduki jabatan yang prestisius sebagai dosen di universitas tersebut. Pada usia 40-an awal Freud mengalami berbagai gangguan psikosomatik, mengalami ketakutan akan kematian serta berbagai fobia, dan bergabung dalam tugas analisis diri (*self-analysis*). Melalui penggalan makna atas mimpi-mimpinya, Freud memperoleh pemahaman yang mendalam tentang dinamika perkembangan kepribadian. Mula-mula ia menguji memori pada masa kanak-kanak, dan sampai pada kesadaran akan permusuhan yang intens terhadap ayahnya. Ia juga mengingat perasaan seksual terhadap ibunya, yang menarik, mencintai, dan melindunginya. Selanjutnya ketika Freud bekerja menangani para pasiennya, mengamati para pasiennya, dikombinasi dengan analisis terhadap problem dirinya, Freud merumuskan teori-teori klinisnya.



## 2. Konsep Dasar

### a. Pandangan tentang hakekat manusia.

Pandangan Freud dan pengikutnya tentang manusia pada dasarnya bersifat deterministik. Deterministik secara harfiah berarti serba ditentukan. Adapun yang dimaksud dengan pernyataan bahwa pandangan manusia bersifat deterministik maksudnya adalah bahwa perilaku manusia dipandang ditentukan oleh determinan-determinan tertentu yang membuat seolah-olah manusia tidak bebas lagi menentukan dirinya lantaran perilakunya dideterminasi oleh kekuatan-kekuatan tertentu. Jika determinan-determinan yang ada pada individu "sehat" maka individu akan memunculkan perilaku yang sehat, demikian sebaliknya jika determinan justru tidak sehat maka individu akan menampilkan perilaku bermasalah. Pertanyaan yang harus segera dijawab adalah hal-hal apakah yang bisa menjadi determinan bagi perilaku individu ?

Freud menjelaskan bahwa determinan-determinan tidak sehat yang menyebabkan seseorang individu bermasalah adalah dinamika psikis yang dihasilkan dari introeksi individu atas pengalaman-pengalaman menyakitkan/mengecewakan pada dirinya yang terjadi terutama dalam rentang kehidupan 6 tahun pertama. Sebagai contoh, pada masa kanak-kanak tidak cukup memperoleh cinta dari orang tuanya (dalam ungkapan lain biasa disebut mengalami deprivasi kasih sayang), kurang memperoleh penerimaan (*acceptance*) dan persetujuan (*approval*) dari orang lain, melahirkan dinamika psikis pada klien yang pada gilirannya termanifestasikan pada perilaku depresi, perilaku merusak diri (*self-destructive*).

Guna memahami lebih baik konsep dinamika psikis, anda perlu memahami konsep-konsep kunci struktur kepribadian, kesadaran, ketidaksadaran, kecemasan, mekanisme pertahanan ego, dan perkembangan kepribadian



## b. Konsep kunci

### 1) Struktur kepribadian

Menurut pandangan psikoanalitik, kepribadian terdiri atas tiga sistem: *the id*, *the ego*, dan *the super ego*. *The id* adalah komponen biologikal atau komponen yang bersifat biologis, *the ego* adalah komponen psikologikal, dan *the super ego* adalah kom[ponen sosial. Ketiga sistem tersebut tidak terpisah satu dengan yang lain, melainkan berfungsi sebagai sebuah kesatuan. Dinamika kepribadian terjadi melalui cara-cara atau proses-proses di mana energi psikis didistribusikan kepada ketiga sistem tersebut. Oleh karena jumlah energi psikis terbatas, maka jika salah satu sistem menguasai energi psikis maka dua sistem yang lain akan memperoleh energi psikis dalam jumlah yang kecil. Perilaku ditentukan oleh ke mana energi psikis itu disalurkan. Apakah didominasi oleh salah satu sistem, atau didistribusikan secara merata pada ketiganya.

#### a) THE ID

*The id* merupakan sistem kepribadian yang orisinal, artinya telah dimiliki oleh individu sejak dilahirkan, Ketika individu lahir, seluruh kepribadiannya diwarnai oleh *the id*, sedang dua sistem kepribadian lain (*the ego* dan *the super ego*) belum ada. *The id* merupakan tempat bersemayamnya instink-instink. Dia memiliki sifat buta, dan suka menuntut, tidak mampu toleran terhadap ketegangan, menjalankan fungsinya berupa menghilangkan ketegangan dengan segera. Cara kerjanya dikendalikan oleh **prinsip kenikmatan** (*pleasure principle*), yang punya tujuan mereduksi ketegangan, menghindari sakit, dan memperoleh kenikmatan. Tegasnya, *the id* urusannya hanya satu yaitu memuaskan dorongan yang timbul ketika instink tertentu bangkit, tidak ada pertimbangan moral. Dia tidak pernah dewasa, tidak pernah berfikir melainkan hanya berkehendak



dan bertindak, sebagian besar tidak disadari atau berada di luar kesadaran.

b) THE EGO

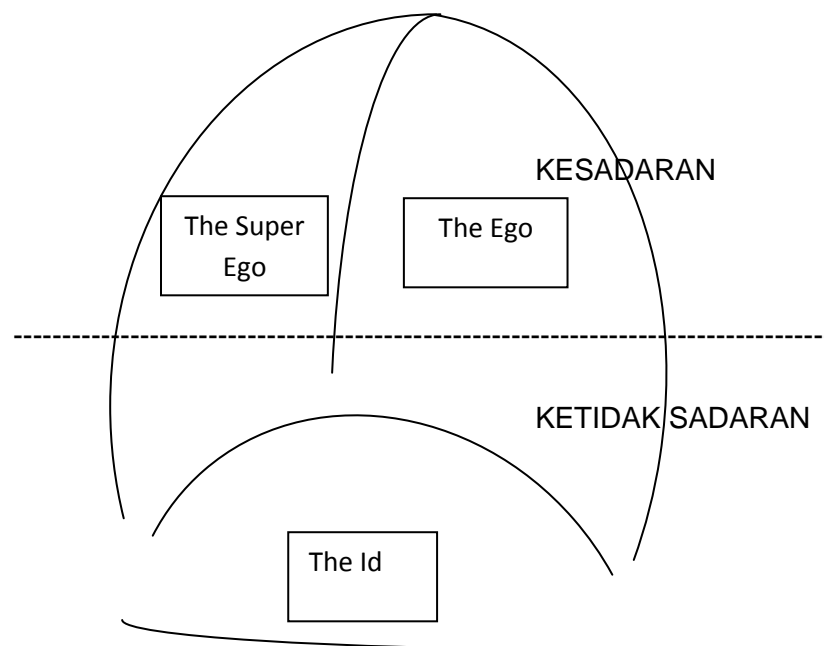
*The ego* merupakan tempat bersemayamnya inteligensi atau kecerdasan intelektual, memiliki kontak dengan dunia luar atau dunia realita. *The Ego dapat* dianalogikan sebagai pemerintah yang bertugas mengatur, mengendalikan, dan meregulasi kepribadian. Mirip dengan tugas sebagai polisi lalu lintas, dia menjadi penengah antara instink-instink dan lingkungan sekitar. Diatur dengan prinsip kenyataan, *the ego* bekerja secara realistis dan berfikir logis, merumuskan rencana tindakan guna memuaskan kebutuhan-kebutuhan individu.

c) THE SUPER EGO

*The super ego* merupakan bagian pengadilan dari kepribadian. Dia mencakup kode moral seseorang, perhatian utamanya pada pertimbangan apakah sebuah tindakan itu baik atau buruk, benar atau salah. Dia merepresentasikan hal ideal yang ingin dikejar individu, orientasinya adalah mencapai kesempurnaan. *The super ego* merepresentasikan nilai-nilai yang diturunkan dari generasi ke generasi, dan hal-hal ideal yang di masyarakat yang diwariskan orang tua kepada anak. Instrumen yang digunakan individu untuk mengejar kesempurnaan tersebut ada dua, pertama adalah *rewards* (berupa perasaan bangga dan menyayangi diri terkait perilaku baik atau tindakan benar yang dilakukan individu), dan *punishment* (berupa perasaan bersalah dan rasa tidak berharga terkait tindakan buruk atau tindakan salah yang dilakukan individu). *The super ego* seseorang akan tumbuh dan berkembang jika sejak kecil anak banyak diberikan pengalaman merasa bangga-senang karena telah melakukan hal benar atau



telah mengerjakan kebaikan atau sebaliknya merasa bersalah dan kurang berharga karena berbuat salah atau berbuat buruk.



Gambar 2: Struktur Kepribadian

## 2) Kesadaran dan Ketidaksadaran

Sumbangan terbesar Freud adalah konsep yang dia ajukan tentang ketidaksadaran (*unconsciousness*) yang menjadi kunci bagi pemahaman perilaku dan pemahaman kepribadian. Ketidaksadaran tidak dapat dipelajari secara langsung melainkan disimpulkan dari perilaku yang dapat diamati. Bukti klinis yang diperoleh dari pengamatan empiris yang dijadikan dasar untuk menyusun postulat (dalil) tentang ketidak sadaran meliputi hal-hal sebagai berikut: (1) mimpi, yang secara simbolik merepresentasikan kebutuhan-kebutuhan, hasrat-hasrat, konflik-konflik yang tidak disadari; (2) Keseleo lidah (*slip of the tongue*) dan melupakan sesuatu yang pernah diketahui



seperti nama teman akrab; (3) sugesti-sugesti pasca hipnotik; (4) material berupa informasi-informasi yang diperoleh dari penerapan teknik asosiasi bebas; (5) material yang diperoleh melalui asesmen psikologi dengan menggunakan metode proyektif, seperti tes House Tree Person (HTP); dan (6) Isi simbolik dari gejala-gejala psikotik.

Kesadaran hanyalah sebagian kecil saja dari keseluruhan kejiwaan, bagian terbesar justru ketidaksadaran. Jika dianalogikan dengan gunung es yang terdapat di laut, bagian yang tampak dipermukaan jauh lebih kecil dari bagian yang di bawah permukaan laut. Bagian yang berada dipermukaan laut itulah yang menggambarkan kesadaran, sedang bagian yang di bawah permukaan laut menggambarkan ketidaksadaran. Bagian ketidaksadaran menyimpan segala pengalaman, ingatan-ingatan, dan berbagai material yang direpres. Kebutuhan-kebutuhan dan motivasi yang tidak dapat diakses, berada di luar kesadaran, juga di luar kontrol kesadaran.. Kebanyakan fungsi psikologis berada di luar daerah kesadaran. Olehkarena itu tujuan konseling psikoanalitik adalah membuat motif-motif yang tidak disadari menjadi disadari, agar tomerupakan hal sentral untuk dapat menangkap esensi perilaku.

Proses-proses ketidaksadaran berada pada akar dari semua bentuk simtom dan perilaku neurotik. Dari perspektif ini, sebuah penyembuhan didasarkan pada pengungkapan makna dari simtom-simtom, penyebab perilaku, dan material-material yang direpres yang mengganggu tercapainya fungsi yang sehat. Namun perlu dicatat bahwa pemahaman intelektual (*intellectual insight*) saja tidak cukup untuk mengatasi simtom. Kebutuhan klien untuk bertahan pada pola-pola lama (repe





### 3) Kecemasan

Kecemasan adalah perasaan takut yang dihasilkan dari perasaan-perasaan, ingatan, hasrat, dan pengalaman yang muncul ke permukaan kesadaran, Kecemasan dapat dipandang sebagai kondisi tegang yang memotivasi kita untuk melakukan sesuatu. Kecemasan dihasilkan dari konflik di antara the id, the ego, dan the super ego memperebutkan energi psikis yang tersedia. Kecemasan berfungsi memberi peringatan akan datangnya bahaya.

### 4) Mekanisme Pertahanan Ego

Mekanisme pertahanan ego berguna untuk membantu individu mengatasi kecemasan dan mencegah ego dari kewalahan menanggung beban. Mekanisme pertahanan ego merupakan perilaku normal yang berguna untuk keperluan adaptasi, sepanjang tidak menjadi gaya hidup yang membuat individu lari dari kenyataan. Mekanisme pertahanan ego secara umum memiliki dua karakteristik: (1) meningkari atau mendistorsi kenyataan, dan (2) bekerja pada level ketidaksadaran.

### 5) Perkembangan Kepribadian

Pentingnya Perkembangan Dini Kontribusi penting dari teori psikoanalitik adalah penggambaran tahap-tahap perkembangan psikoseksual dan psikososial dari lahir hingga masa dewasa.

Tahap-tahap psikoseksual menunjuk pada fase-fase kronologis perkembangan yang diajukan Freud, diawali dari masa bayi. Tahap-tahap psikososial menunjuk pada tugas-tugas psikologikal dan sosial dasar yang harus dikuasai mulai dari masa bayi hingga usia tua. Perspektif tahap-tahap ini berguna bagi konselor sebagai sarana untuk memahami karakteristik tugas-tugas perkembangan dalam berbagai rentang kehidupan.



Freud mengajukan postulat tiga tahap perkembangan yang sering membawa orang bermasalah dan membutuhkan konseling jika tidak tertangani secara tepat. Pertama adalah tahap oral, yang berkaitan dengan ketidakmampuan untuk percaya kepada orang lain, relasi akrab serta harga diri yang rendah. Ke-dua tahap anal, berkaitan dengan ketidakmampuan mengenali dan mengekspresikan kemarahan, membawa pada pengingkaran kekuatan diri sendiri sebagai sebuah pribadi, dan kurang rasa otonomi. Ke-tiga, tahap falik, berkaitan dengan ketidakmampuan untuk menerima seksualitas dan perasaan seksual, serta kesulitan dalam menerima diri sendiri sebagai laki-laki atau perempuan. Ketiga periode perkembangan tersebut merupakan fondasi bagi dibangunnya perkembangan kepribadian kemudian. Ketika kebutuhan-kebutuhan anak tidak terpenuhi secara memadai selama tahap perkembangan tersebut, individu dapat mengalami fiksasi dalam tahap perkembangan tersebut dan bertindak dalam cara-cara tidak dewasa dalam kehidupan kelak.

Perspektif Psikososial Erikson mengembangkan teori Freud dengan memberi penekanan pada aspek psikososial dari perkembangan di luar masa kanak-kanak awal. Teori perkembangan Erikson menyatakan bahwa pertumbuhan psikoseksual dan pertumbuhan psikososial terjadi bersama, dan dalam setiap tahap kehidupan kita menghadapi tugas mencapai keseimbangan antara diri kita dengan dunia luar. Erikson menggambarkan perkembangan dalam terminologi rentang kehidupan dibagi dalam krisis spesifik untuk diatasi.

### **c. Sintesis asumsi diagnosis masalah**

Kepribadian seseorang mengalami masalah dan membutuhkan pertolongan konseling, dapat diibaratkan sebagai berada dalam kondisi terkekang atau dibelenggu oleh motif-motif tak sadar, kekuatan-kekuatan irasional yang berada di dalam



ketidaksadarannya. Berbagai pengalaman dalam pemenuhan kebutuhan psikososial dan psiko seksual yang terhambat pada masa kanak-kanak tidak hilang begitu saja melainkan menghasilkan material-material yang direpres ke dalam ketidaksadaran.

Kegiatan konseling psikoanalitik dengan demikian diarahkan untuk mampu mengungkapkan material-material yang berada di dalam ketidaksadaran klien untuk dianalisis, diinterpretasi, agar dicapai insight, dan pada gilirannya klien dapat merancang ulang kepribadiannya.

### 3. Proses Konseling

#### a. Tujuan Konseling

Konseling yang menggunakan teori psikoanalitik memiliki dua tujuan: (1) membuat bahan-bahan yang tidak disadari menjadi disadari; dan (2) memperkuat *the ego* agar perilaku lebih didasarkan kepada realita dan kurang didasarkan kepada **instinctual craving** dan **irrational guilt**. Kesuksesan melakukan analisis diyakini akan menghasilkan perubahan signifikan pada kepribadian individu dan struktur karakter individu.

Metode terapeutik digunakan untuk membongkar material yang tidak disadari. Pada gilirannya pengalaman masa kanak-kanaknya direkonstruksi, dibahas, diinterpretasikan, dan dianalisis. Sudah barang tentu proses tersebut tidak terbatas pada memecahkan masalah dan mempelajari perilaku baru. Melainkan melakukan penggalian atau pelacakan secara lebih mendalam (*deeper probing*) ke masa lalunya guna mengembangkan pemahaman diri (*self-understanding*) yang diyakini menjadi sangat penting untuk menghasilkan perubahan dalam karakter. Terapi psikoanalitik diorientasikan kepada pencapaian insight, tetapi tidak hanya pada pemahaman intelektual semata, yang esensial adalah bahwa perasaan-perasaan, dan memori-memori yang berkaitan dengan



pemahaman diri (self-understanding) tersebut **dialami** (*be experienced*).

#### **b. Fungsi dan Peran Konselor**

Dalam psikoanalitik klasik, terapis atau konselor diperankan sebagai anonim, kadang disebut sebagai layar kosong. Mereka terlibat sangat minimal dalam membuka diri, dan mempertahankan perasaan netralitas guna memelihara hubungan transferens, di mana klien membuat proyeksi terhadapnya. Hubungan transferen ini merupakan suatu fondasi dalam konseling psikoanalitis, menunjuk pada pemindahan perasaan-perasaan yang mula-mula dialami dalam hubungan awal dengan orang penting (bisa ayah, ibu, atau siapa saja yang berpengaruh signifikan terhadap pengalaman individu, terbukti telah masuk dalam ketidaksadaran individu), yang membuat individu membuat proyeksi terhadapnya. Jika konselor mengatakan sedikit tentang diri mereka dan hanya sedikit membagi reaksi personalnya, maka apa saja perasaan klien terhadap konselor akan berisi perasaan-perasaan kepada figur signifikan di masa lalu. Fenomena proyeksi tersebut, yang berisi pengalaman-pengalaman “tidak selesai” dan direpres oleh individu, merupakan bahan berharga untuk kerja terapeutik.

Fungsi utama konselor psikoanalitik adalah membantu klien memperoleh kebebasan untuk bercinta, bekerja, dan bermain. Kondisi klien yang menjalani konseling psikoanalitik dapat diibaratkan berada dalam kondisi terkekang, terbelenggu, oleh cengkeraman sampah psikologis yang terdapat di dalam ketidaksadarannya. Untuk membantu klien yang berada dalam kondisi tersebut konselor membantu klien mencapai kesadaran diri (*self-awareness*), menghadapi kecemasan dengan cara yang lebih realistis, serta memperoleh kontrol atas perilaku impulsif dan perilaku rasionalnya. Klien dikatakan memiliki perilaku irasional karena tahu suatu perilaku tersebut tidak “berguna” tetapi tidak bisa tidak harus melakukannya.



#### **4. Prosedur dan Teknik Konseling**

##### **a. Prosedur**

Konseling psikoanalitik diselenggarakan dengan tujuan meningkatkan kesadaran, membantu klien mencapai insight atas perilaku dan memahami simptom-simtom. Konseling psikoanalitik dimulai dengan mengembangkan percakapan untuk mencapai katarsis, mengekspresikan emosi-emosi, sebagai langkah awal pengungkapan material-material yang tidak disadari.

##### **b. Teknik-teknik terapeutik**

- 1) Asosiasi bebas. Teknik asosiasi bebas merupakan teknik utama dalam konseling psikoanalitik. Sasaran yang hendak dicapai adalah membuka pintu-pintu untuk mengungkapkan keinginan yang tidak disadari, fantasi, konflik, dan motivasi-motivasi, untuk mengungkap pengalaman-pengalaman di masa lalu, untuk melepaskan perasaan-perasaan yang selama ini mengalami pemblokiran. Prosedurnya, klien didorong untuk mengatakan apa saja yang muncul dalam pikirannya, sebarang apapun menyakitkan, tampak bodoh, sepele, tidak logis, ataupun tampak tidak relevan.
- 2) Interpretasi. Sasaran dari penerapan teknik interpretasi adalah membuat the ego mengasimilasikan material baru dan mempercepat proses-proses membuka material-material yang tidak disadari. Prosedur teknik interpretasi terdiri atas menunjukkan, menerangkan, mengajarkan kepada klien makna dari tingkah laku yang dimanifestasikan dalam mimpi-mimpinya, yang diperoleh melalui asosiasi bebas, dari fenomena resistensi. Teknik interpretasi baru diterapkan setelah klien menunjukkan kesiapan untuk menerimanya.



- 3) Analisis mimpi. Sasaran dari penerapan teknik analisis mimpi adalah membuka material tidak disadari dan memberi klien insight atas problem-problem yang tidak terselesaikan.
- 4) Analisis dan interpretasi resisten. Resisten menunjuk pada segala idea, sikap, perasaan, atau tindakan, yang memelihara status quo, yang menghalangi kemajuan proses konseling dan mencegah klien dari pengungkapan material yang tidak disadari. Sasaran dari penerapan interpretasi atas resisten adalah membantu klien menyadari alasan-alasan resistensi yang terjadi pada klien sehingga klien mampu menghadapinya.
- 5) Analisis dan interpretasi transferen. Sasaran yang hendak dicapai dari penerapan analisis transferen adalah membantu klien mencapai peningkatan kesadaran dan perubahan kepribadian.

## **5. Keterbatasan dan keunggulan**

### **a. Keterbatasan**

- 1) Konseling dengan teori psikoanalitik membutuhkan waktu yang lama, dan biaya mahal.
- 2) Konseling dengan teori psikoanalitik membutuhkan terapis yang terlatih untuk memahami dinamika psikhis klien, serta untuk secara jitu mampu menerapkan metode asosiasi bebas, analisis mimpi, mengembangkan hubungan transferens dan melakukan analisis transferen.

### **b. Keunggulan**

- 1) Konsep teoritik psikoanalitik memberi wawasan penting tentang periode krusial dalam masa kanak-kanak sebagai cetak biru kepribadian anak. Ini membawa implikasi penting untuk pendidikan.



- 2) Teori konseling psikoanalitik merupakan model yang handal untuk melaksanakan psikoterapi. Jika diterapkan oleh terapis yang terlatih maka klien dengan gangguan kejiwaan seberat apapun akan mampu ditolong.

#### **D. Aktivitas Pembelajaran**

Kegiatan Pengantar : Menjelaskan skenario kegiatan (1JP)

Aktivitas/Kegiatan 1 : Mempelajari modul (1 JP)

Aktivitas/Kegiatan 2 : Mengidentifikasi hal-hal yang belum difahami tentang konseling psikoanalisis dan melakukan diskusi (2 JP).

Aktivitas/Kegiatan 3 : Praktik layanan konseling psikoanalisis (2 JP)

#### **E. Latihan Kasus /Tugas (LK-6.1)**

1. Praktikan teori konseling psikoanalisis!
  - a. Lakukan analisis,
  - b. susun Rencana Pelaksanaan Layanan
  - c. Lakukan praktik konseling dalam contoh kasus di bawah ini.

#### **CONTOH KASUS**

##### **A. Identitas Konseli**

1. Nama/Kode : Maya (nama samaran) 0708015 / Perempuan
2. Kelas : X-1 (SMAN .....)
3. Umur : 16 tahun
4. Agama : Islam



#### 5. Lain-lain :

- Konseli merupakan anak pertama dari tiga bersaudara.
- Konseli tinggal di tempat kost, karena rumah orangtuanya jauh dari sekolah (tinggal di daerah dusun).
- Ekonomi orangtuanya cukup/sedang, orangtuanya pedagang dan juga mempunyai perkebunan.
- Mempunyai dua orang teman dekat di kelas, yaitu Sri dan Wina (juga nama samaran).

#### B. Permasalahan

Maya merupakan siswa yang tergolong pandai tetapi pendiam di kelasnya. Ia hanya bergaul dengan beberapa teman tertentu. Ia mendengar dari teman dekatnya, ada dua teman lain yang menganggap ia sebagai anak desa yang sombong. Menurut perkiraan guru BK berdasarkan hasil sosiometri yang menunjukkan tidak ada seorangpun yang memilih berteman dengannya, kemungkinan ia merasa minder sehingga kurang dapat menjalin hubungan sosial dengan teman-temannya. Maya mengatakan pada teman dekatnya kalau ingin berkonsultasi dengan guru BK tapi tidak berani datang ke ruang BK.

#### C. Treatment

Lakukanlah konseling terhadap Maya dengan menggunakan pendekatan konseling Psikoanalisis.

### F. Rangkuman

Konsep teoritik konseling psikoanalitik mencakup dinamika ketidaksadaran dan pengaruhnya terhadap perilaku, peran kecemasan, pemahaman transferen dan kontra transferen, serta tahap-tahap perkembangan kepribadian pada berbagai tahap dalam rentang kehidupan.





Konseling psikoanalitik terdiri atas penggunaan metode-metode untuk membongkar material yang tidak disadari. Difokuskan pada pengalaman pada masa kanak-kanak, didiskusikan, diinterpretasikan, direkonstruksi, dan dianalisis. Asumsi yang digunakan adalah bahwa eksplorasi pengalaman masa lalu, biasanya dilakukan melalui hubungan transferen, merupakan hal penting untuk perubahan kepribadian.

Teknik konseling psikoanalitik yang penting meliputi analitik kerangka kerja, asosiasi bebas, analisis mimpi, analisis resisten, dan analisis transferen.

## **G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut**

### **1. TANYA JAWAB PENDALAMAN**

- a. Tanya jawab konsep dasar teori konseling psikoanalitik dikaitkan dengan pengalaman hidup sehari-hari.
- b. Tanya jawab proses konseling psikoanalitik serta aplikasi teknik-teknik psikoanalitik.
- c. Praktik simulasi konseling psikoanalitik.

### **2. SOAL PILIHAN GANDA:**

1. The id merupakan komponen kepribadian yang:
  - A. Merupakan representasi dari nilai-nilai moral yang ada di masyarakat.
  - B. Merupakan tempat bersemayamnya kecerdasan.
  - C. Berada di ketidaksadaran.
  - D. Memiliki peran penting terjadinya gangguan perilaku manusia.
2. The ego bekerja dengan prinsip
  - A. Pleasure principle.
  - B. Reality principle.
  - C. Kesempurnaan.
  - D. Keseimbangan.



3. Teknik analisis mimpi:
  - A. Bertujuan untuk mengungkap mimpi-mimpi yang dialami klien saat tidur.
  - B. Berguna untuk mengungkap material tidak disadari.
  - C. Dilakukan sebelum diterapkan teknik asosiasi bebas.
  - D. Berguna untuk mengungkap material yang disadari dan tidak disadari.
4. Menurut pandangan teori konseling psikoanalitik:
  - A. Manusia adalah bebas berkehendak.
  - B. Manusia mampu membuat perencanaan, tetapi realisasinya tidak tentu sesuai rencana.
  - C. Manusia dikendalikan oleh kekuatan-kekuatan luar.
  - D. Manusia dikendalikan oleh motif-motif tak sadar.
5. Tujuan yang hendak dicapai melalui konseling dengan teori psikoanalitik adalah:
  - A. Memperkuat *The Id*.
  - B. Memperkuat The Ego.
  - C. Memperkuat The Super Ego.
  - D. Memperkuat kepribadian.
6. Terjadinya hubungan transferen klien terhadap konselor dalam konseling psikoanalitik perlu:
  - A. Dihindari.
  - B. Diatasi.
  - C. Dibatasi.
  - D. Dipertahankan.
7. Sumbangan utama pendekatan konseling psikoanalitis terletak terutama pada:
  - A. Bervariasinya teknik konseling yang diciptakan.



- B. Kesiediaan klien menjalani proses konseling yang boleh jadi memakan waktu lama.
  - C. Konsep ketidaksadaran.
  - D. Konsep perkembangan kepribadian.
8. Ketika konselor melakukankonseling dengan pendekatan psikoanalitik, dasar asumsi diagnosis masalah yang menjadi pegangan kerja konselor adalah:
- A. Klien memiliki masa lalu yang kelabu.
  - B. Kepribadian klien dibelenggu oleh material-material yang tidak disadari.
  - C. Klien ingin memperbaiki kepribadiannya tetapi tidak tahu bagaimana melakukannya.
  - D. Kepribadian klien dibentuk pada masa kanak-kanak terutama pada enam tahun pertama.
9. Keterbatasan konseling psikoanalitik yang paling menonjol jika diterapkan di sekolah berkaitan dengan:
- A. Membutuhkan waktu lama.
  - B. Melibatkan konsep yang abstrak.
  - C. Membutuhkan konselor yang terlatih.
  - D. Kebenaran teori tidak teruji secara empiris.
10. Menurut teori psikoanalitis, komponen kepribadian The Ego:
- A. Merupakan fungsi eksekutif dari kepribadian.
  - B. Bertugas menjadi polisi lalu lintas bagi The Super Ego.
  - C. Tidak pernah menjadi sumber masalah individu.
  - D. Menjadi sandaran solusi bagi masalah klien.

## H. Kunci Jawaban

- |      |      |
|------|------|
| 1. D | 6. D |
| 2. B | 7. C |
| 3. B | 8. B |



4. D




5. B

9. A

10. A



## TEORI KONSELING BEHAVIORAL

KONSEP DASAR	ASUMSI PERILAKU BERMASALAH	TUJUAN KONSELING	DESKRIPSI PROSES KONSELING	TEKNIK KONSELING	PERAN UTAMA KONSELOR
<p>a. Manusia : makhluk reaktif yang tingkah lakunya dikontrol /dipengaruhi oleh faktor-faktor dari luar</p> <p>b. Semua perilaku individu merupakan hasil belajar, baik perilaku yang adaptif maupun perilaku mal adaptif.</p>	<p>Individu bermasalah adalah individu yang telah belajar perilaku yang keliru (perilaku yang tidak diharapkan). Oleh karenanya, proses konseling sejatinya adalah membantu klien belajar perilaku baru yang adaptif.</p>	<p>a. Berusaha menghapus/menghilangkan perilaku maladaptif (masalah) untuk digantikan dengan perilaku baru yaitu perilaku adaptif yang diinginkan konseli.</p> <p>b. Tujuan yang sifatnya umum harus dijabarkan ke dalam perilaku yang spesifik: diinginkan oleh konseli, konselor mampu dan bersedia membantu mencapai tujuan tersebut.</p> <p>c. Konselor dan konseli bersama-sama (bekerja sama) menetapkan/merumuskan tujuan-tujuan khusus konseling</p>	<p>Proses konseling adalah proses belajar, konselor membantu terjadinya proses belajar tersebut. Dalam hal ini konselor aktif:</p> <p>a. Merumuskan masalah yang dialami konseli dan menetapkan apakah konselor dapat membantu pemecahannya atau tidak.</p> <p>b. Memegang sebagian besar tanggung jawab atas kegiatan konseling, khususnya tentang teknik-teknik yang digunakan dalam konseling.</p> <p>c. Mengontrol proses konseling dan bertanggung jawab atas hasil-hasilnya.</p>	<p>a. Latihan asertif; digunakan untuk melatih konseli yang mengalami kesulitan untuk menyatakan diri bahwa tindakannya adalah layak atau benar.</p> <p>b. Desensitisasi Sistematis; teknik yang memfokuskan bantuan untuk menenangkan konseli dari ketegangan yang dialami dengan cara mengajarkan konseli untuk rileks.</p> <p>c. Pengkondisian Aversi; teknik ini digunakan untuk menghilangkan kebiasaan buruk.</p> <p>d. Pembentukan Perilaku Model; digunakan untuk membentuk perilaku baru pada konseli dan memperkuat perilaku yang sudah terbentuk.</p>	<p>a. Konselor berperan sebagai guru yang memberikan bimbingan kepada klien yang berperan sebagai peserta didik.</p> <p>b. Konselor juga berperan sebagai pelatih dan sekaligus orang tua bagi klien.</p> <p>c. Berperan dalam membantu klien untuk merumuskan secara spesifik proses belajar beserta strategi yang digunakan untuk merubah tingkah laku klien</p>
<p>→ Kelebihan pendekatan ini adalah pada pokok masalah yang diselesaikan jelas yakni perubahan tingkah laku bermasalah, prosedurnya jelas dan sistematis, memiliki spesifikasi pemberian bantuan dan kekhasan, dan yang tidak kalah penting adalah waktu yang dibutuhkan relative singkat.</p>			KELEBIHAN	 <b>Tokoh : Skinner</b>	
<p>→ baik diterapkan mengatasi masalah klien yang mengalami berbagai hambatan perilaku seperti : cemas, fobia, obsesi, depresi.</p>			KEKURANGAN	 <b>Watson</b>	
<p>→ ✓ Bersifat dingin, kurang menyentuh aspek pribadi, bersifat manipulatif, dan mengabaikan hubungan antar pribadi          ✓ Lebih terkonsentrasi kepada teknik          ✓ Pemilihan tujuan sering ditentukan oleh konselor          ✓ Perubahan klien hanya berupa gejala yang dapat berpindah kepada bentuk tingkah laku yang lain.</p>			CONTOH PENERAPAN	 <b>Bandura</b>	



## KEGIATAN PEMBELAJARAN 2 : TEORI KONSELING BEHAVIOR

### A. Tujuan

Mampu memahami dan mengaplikasikan konsep-konsep teoritik konseling Behavior untuk menganalisis persoalan konseli dan menyelenggarakan proses konseling yang efektif

### B. Indikator Pencapaian Kompetensi

Indikator pencapaian kompetensi dari modul ini ditandai dengan kemampuan untuk:

1. Mendeskripsikan manusia menurut teori konseling behavior
2. Mendeskripsikan pemahaman atas konsep-konsep kunci konseling behavior
3. Menjelaskan asumsi diagnosis masalah konseli sebagai strategi dasar intervensi konseling
4. Menjelaskan tujuan dan proses konseling dengan teori behavior
5. Mendeskripsikan peran konselor dalam konseling behavior
6. Memberikan evaluasi kritis terhadap teori konseling behavior
7. Mampu menunjukkan keterbatasan dan keunggulan teori konseling behavior

### C. Uraian Materi : Teori Konseling Behavior

#### 1. Latar Belakang

Pendekatan behavioral mulai ada pada tahun 1950-an dan awal 1960-an sebagai pemisahan diri yang radikal dari perspektif psikoanalitik yang dominan. Dilihat dari sejarahnya, konseling behavior tidak dapat dipisahkan dengan riset-riset perilaku binatang. Sebagaimana yang dilakukan Ivan Pavlov (1849-1936) seorang fisiologi Rusia dengan teorinya *classical conditioning* (pengkondisian klasik).



Pengkondisian klasik Pavlov menjadi kunci untuk menerangkan tingkah laku manusia dalam pendekatan yang obyektif dan ilmiah. Penekanan Watson atas pengondisian, dalam kerangka kerja behaviorisme telah mendorong lahirnya sejumlah gagasan dan studi ilmiah mengenai proses belajar atau pembelajaran (learning), dan pembelajaran ini menjadi titik perhatian utama para behavioris hingga kini.

B.F Skinner dilahirkan di Susquehanna, Pennsylvania, Amerika Serikat pada tanggal 20 Mei 1904 adalah tokoh behaviorisme yang paling produktif mengemukakan gagasan dan penelitian, paling berpengaruh, serta paling berani dan tegas dalam menjawab tantangan dan kritik-kritik terhadap behaviorisme.

Konseling behavioral ini dikembangkan atas reaksi terhadap pendekatan psikoanalisis dan aliran-aliran Freudian yang pada saat itu menjadi model pendekatan yang dominan. Menurut pendekatan ini, teknik asosiasi bebas, analisis transferensi, dan teknik-teknik analisis sebagaimana yang diterapkan psikoanalisis tidak banyak membantu mengatasi masalah tingkah laku klien.

Pendekatan konseling behavioral merupakan penerapan berbagai macam teknik dan prosedur yang berakar dari berbagai teori tentang belajar. Dalam prosesnya pendekatan ini menyertakan penerapan yang sistematis prinsip-prinsip belajar pada perubahan tingkah laku kea rah cara-cara yang lebih adaptif. Pendekatan ini telah memberikan kontribusi yang berarti, baik dalam bidang klinis maupun bidang pendidikan.

Pendekatan konseling behavioral meletakkan kepedulian kepada upaya perubahan tingkah laku. Sebagai sebuah pendekatan yang relative baru, perkembangannya sejak tahun 1960-an, konseling behavioral telah memberi implikasi yang amat besar dan spesifik pada teknik dan strategi konseling dan dapat diintegrasikan ke dalam pendekatan yang lain.

Dewasa ini, pendekatan konseling behavioral berkembang pesat dengan dikembangkannya sejumlah teknik-teknik perubahan tingkah



laku, baik yang menekankan aspek fisiologis, tingkah laku, maupun kognitif. Para pengembang konseling behaviorial berkeyakinan bahwa konseling behaviorial dapat menangani masalah tingkah laku mulai dari kegagalan individu untuk belajar merespon secara adaptif hingga mengatasi gejala neurosis.

Salah satu aspek penting dari gerakan konseling behaviorial, yaitu penekanannya pada tingkah laku yang bisa didefinisikan secara operasional, dapat diamati, dan dapat diukur. Perubahan tingkah laku nyata sebagai kriteria spesifik keberhasilan konseling memberikan kemungkinan bagi evaluasi langsung dan segera terhadap keberhasilan konseling behaviorial.

Meskipun dalam kemunculan dan perkembangannya mendapatkan kritik dan perlawanan dari para ahli dan praktisi yang menganut model pendekatan psikoanalisa, namun dewasa ini pendekatan konseling behaviorial berkembang pesat dengan dikembangkannya sejumlah teknik-teknik pengubahan tingkah laku, baik yang menekankan aspek fisiologis, tingkah laku, maupun kognitif.

Para pengembang konseling behaviorial berkeyakinan bahwa konseling behaviorial dapat menangani masalah tingkah laku mulai dari kegagalan individu untuk belajar merespon secara adaptif hingga mengatasi gejala neurosis. Cukup banyak para pakar yang telah berjasa mengembangkan pendekatan konseling behaviorial, antara lain Wolpe, Lazarus, Bandura, Krumboltz dan Thoresen.

## **2. Konsep Dasar**

### **a. Pandangan Tentang Hakekat Manusia**

Dalam pandangan behaviorial manusia pada hakikatnya bersifat mekanistik atau merespon kepada lingkungan dengan kontrol yang terbatas, hidup dalam alam deterministik dan sedikit peran aktifnya dalam memilih martabatnya. Manusia memulai kehidupannya dengan memberikan reaksi terhadap lingkungannya dan interaksi ini





menghasilkan pola-pola perilaku yang kemudian membentuk kepribadian. Tingkah laku seseorang ditentukan oleh banyak dan macamnya penguatan yang diterima dalam situasi hidupnya.

Tingkah laku dipelajari ketika individu berinteraksi dengan lingkungan, melalui hukum-hukum belajar pembiasaan klasik, pembiasaan operan, dan peniruan. Manusia bukanlah hasil dari dorongan tidak sadar melainkan merupakan hasil belajar, sehingga ia dapat diubah dengan memanipulasi dan mengkreasi kondisi-kondisi pembentukan tingkah laku.

Manusia cenderung akan mengambil stimulus yang menyenangkan dan menghindari stimulus yang tidak menyenangkan, sehingga dapat menimbulkan tingkah laku yang salah atau tidak sesuai. Banyak tingkah laku yang menyimpang karena individu hanya mengambil sesuatu yang disenangi dan menghindari dari yang tidak disenangi.

## **b. Pandangan Tentang Kepribadian**

Hakikat kepribadian menurut pendekatan behaviorial adalah tingkah laku. Selanjutnya diasumsikan bahwa tingkah laku dibentuk berdasarkan hasil dari segenap pengalamannya yang berupa interaksi individu dengan lingkungannya. Kepribadian seseorang merupakan cerminan dari pengalaman, yaitu situasi atau stimulus yang diterimanya. Merujuk asumsi ini maka untuk memahami kepribadian manusia tidak lain adalah mempelajari dan memahami bagaimana terbentuknya suatu tingkah laku.

### **1) Teori Pengkondisian Klasik**

Menurut teori ini tingkah laku manusia merupakan fungsi dari stimulus. Eksperimen yang dilakukan Pavlov terhadap anjing telah menunjukkan bahwa tingkah laku belajar terjadi karena adanya asosiasi antara tingkah laku dengan lingkungannya. Belajar dengan asosiasi ini biasanya disebut *classical conditioning*. Pavlov mengklasifikasikan lingkungan menjadi



dua jenis, yaitu *Unconditioning Stimulus* (UCS) dan *Conditioning Stimulus* (CS). UCS adalah lingkungan yang secara alamiah menimbulkan respon tertentu yang disebut sebagai *Unconditioning Response* (UCR), sedangkan CS tidak otomatis menimbulkan respon bagi individu, kecuali ada pengkondisian tertentu. Respon yang terjadi akibat pengkondisian CS disebut *Conditioning Response* (CR).

Dalam eksperimen tersebut ditemukan bahwa tingkah laku tertentu dapat terbentuk dengan suatu CR, dan UCR dapat memperkuat hubungan CS dengan CR. Hubungan CS dengan CR dapat saja terus berlangsung dan dipertahankan meskipun individu tidak disertai oleh UCS dan dalam keadaan lain asosiasi ini dapat melamah tanpa diikuti oleh UCS.

Eksperimen yang dilakukan Pavlov ini dapat digunakan untuk menjelaskan pembentukan tingkah laku manusia. Gangguan tingkah laku neurosis khususnya gangguan kecemasan dan phobia banyak terjadi karena asosiasi antara stimulus dengan respon individu. Pada mulanya lingkungan yang menjadi sumber itu bersifat netral bagi individu, tetapi karena terkondisikan bersamaan dengan UCS tertentu, maka dapat memunculkan tingkah laku penyesuaian diri yang salah. Dalam pembentukan tingkah laku yang normal dapat terjadi dalam perilaku rajin belajar misalnya, yang terbentuk karena adanya asosiasi.

## 2) Teori Pengkondisian Operan

Teori pengkondisian yang dikembangkan oleh Skinner ini menekankan pada peran lingkungan dalam bentuk konsekuensi-konsekuensi yang mengikuti dari suatu tingkah laku. Menurut teori ini, tingkah laku individu terbentuk atau dipertahankan sangat ditentukan oleh konsekuensi yang menyertainya. Jika konsekuensinya menyenangkan (atau dipandang “berharga”) maka tingkah lakunya cenderung



dipertahankan dan diulang. Konsekuensi yang tidak tidak menyenangkan atau berupa pemberian hukuman, dalam batas tertentu justru bisa memperkuat perilaku. Sebagai contoh, seorang anak yang melakukan sebuah pelanggaran, diberi hukuman oleh guru dengan disuruh berdiri di depan kelas. Jika berdiri di depan kelas dipandang anak tersebut sebagai memanggakan, maka pada waktu yang akan datang anak justru akan mengulang melakukan pelanggaran tersebut. Dipertegas oleh Skinner bahwa tingkah laku operan sebagai tingkah laku belajar merupakan tingkah laku yang non reflektif, yang memiliki prinsip-prinsip yang lebih aktif dibandingkan dengan pengkondisian klasik.

### 3) Teori Belajar Sosial

Asumsi dasar teori yang dikembangkan oleh Bandura ini adalah bahwa tingkah laku dapat terbentuk melalui observasi model secara langsung yang disebut dengan imitasi dan melalui pengamatan tidak langsung yang disebut dengan *vicarious conditioning*. Tingkah laku yang terbentuk karena mencontoh langsung maupun mencontoh tidak langsung akan menjadi kuat kalau mendapat ganjaran.

Paparan kerangka teori behavioral di atas menunjukkan bahwa tingkah laku yang tampak lebih diutamakan dibandingkan dengan sikap atau perasaan individu.

#### c. Asumsi Tingkah Laku Bermasalah

Tingkah laku bermasalah (tingkah laku mal-adaptif) dalam pandangan pendekatan behavioral dapat dijelaskan sebagai tingkah laku atau kebiasaan-kebiasaan negatif atau tingkah laku yang tidak tepat, yaitu tingkah laku yang tidak sesuai dengan yang diharapkan (*undesireable behavior*). Tingkah laku mal-adaptif terbentuk melalui belajar, atau dengan kata lain individu belajar perilaku mal-adaptif. Hal ini berarti bahwa tingkah laku individu itu meskipun secara sosial adalah tidak tepat, dalam beberapa saat memperoleh



ganjaran dari pihak tertentu. Dari cara demikian akhirnya tingkah laku yang tidak diharapkan secara sosial itu menguat pada diri individu. Pandangan ini mengimplikasikan bahwa tingkah laku yang salah dalam penyesuaian berbeda dengan tingkah laku normal. Perbedaan ini tidak terletak pada cara mempelajarinya, tetapi pada tingkatannya, yaitu dipandang tidak wajar. Dengan kata lain, suatu tingkah laku dikatakan mengalami salah penyesuaian jika tidak memberikan kepuasan kepada individu atau pada akhirnya menyebabkan individu konflik dengan lingkungannya.

Kepuasan individu terhadap tingkah lakunya bukanlah ukuran bahwa tingkah laku itu harus dipertahankan, karena ada kalanya tingkah laku itu dapat menimbulkan kesulitan di kemudian hari. Tingkah laku yang perlu dibentuk pada individu adalah tingkah laku yang bukan sekedar memperoleh kepuasan jangka pendek, tetapi tingkah laku yang tidak menimbulkan kesulitan-kesulitan yang lebih luas, dan dalam jangka yang lebih panjang.

Pendekatan ini juga memandang bahwa seluruh tingkah laku manusia, termasuk tingkah laku bermasalah, didapat dengan cara belajar dan untuk mengubahnya juga dilakukan dengan dengan menerapkan prinsip-prinsip belajar.

### **3. Tujuan Konseling**

Krumboltz dan Thoresen (Shertzer dan Stone, 1980) menyatakan bahwa konseling behaviorial hakikatnya merupakan suatu proses membantu individu untuk “belajar” memecahkan masalah interpersonal, emosional, dan keputusan tertentu. Penekanan kata belajar dalam proposisi di atas adalah atas pertimbangan bahwa konselor membantu klien belajar atau mengubah tingkah lakunya. Konselor berperan dalam membantu proses belajar dengan menciptakan kondisi yang sedemikian rupa sehingga klien dapat memecahkan masalahnya dan mengubah tingkah lakunya. George dan Cristiani (1990) menegaskan karakteristik konseling behaviorial, yaitu sebagai berikut : (1) berfokus pada tingkah



laku yang tampak dan spesifik, (2) memerlukan kecermatan dalam perumusan tujuan konseling, (3) mengembangkan prosedur perlakuan spesifik sesuai dengan masalah klien, dan (4) penilaian yang obyektif terhadap tujuan konseling.

Dari spektrum karakteristik ini terindikasikan bahwa konseling behavioral secara konsisten memfokuskan kepedulian pada tingkah laku yang tampak. Tingkah laku yang tidak tampak dan bersifat umum harus dirumuskan kedalam jabaran tingkah laku yang lebih spesifik.

Krumboltz mengajukan kriteria tujuan konseling behavioral, yaitu sebagai berikut : (1) tujuan konseling harus diinginkan oleh klien dan dibuat berbeda untuk setiap klien, (2) tujuan konseling untuk setiap klien dapat dipadukan dengan nilai-nilai konselor konselor, meskipun tidak perlu identik, dan (3) tujuan konseling disusun secara bertingkat, dirumuskan dengan tingkah laku yang dapat diamati dan dicapai oleh klien.

Dari uraian singkat di atas dapat dipahami bahwa tujuan konseling behavioral adalah mencapai kehidupan tanpa mengalami tingkah laku simptomatik, yaitu kehidupan tanpa mengalami kesulitan atau hambatan yang dapat menimbulkan ketidakpuasan dalam jangka panjang dan/atau mengalami konflik dengan kehidupan sosial. Corey (2002) menyatakan bahwa ada tiga fungsi tujuan konseling behavioral, yaitu : (1) sebagai refleksi masalah klien dan dengan demikian sebagai arah bagi proses konseling, (2) sebagai dasar pemilihan dan penggunaan strategi konseling, dan (3) sebagai kerangka untuk menilai konseling.

Secara operasional tujuan konseling behavioral dirumuskan dalam bentuk dan istilah-istilah yang khusus, melalui : (1) definisi masalah, (2) sejarah perkembangan klien, untuk mengungkapkan kesuksesan dan kegagalannya, kekuatan dan kelemahannya, pola hubungan interpersonal, tingkah laku penyesuaian, dan area masalahnya, (3) merumuskan tujuan-tujuan khusus, dan (4) menentukan metode untuk mencapai perubahan tingkah laku.



Dari dimensi substansi, tujuan konseling behavior adalah membantu klien untuk mendapatkan tingkah laku baru. Dasar alasannya adalah bahwa segenap tingkah laku adalah dipelajari (*learned*), termasuk tingkah laku maladaptif. Tetapi tingkah laku pada hakikatnya terdiri atas proses penghapusan hasil belajar yang tidak adaptif dan pemberian pengalaman-pengalaman belajar yang di dalamnya respon-respon yang layak yang belum dipelajari. Dari tujuan di atas dapat dibagi menjadi beberapa sub tujuan yang lebih konkrit yaitu:

- 1) Membantu klien untuk menjadi asertif dan mengekspresikan pemikiran-pemikiran dan hasrat-hasrat ke dalam situasi yang membangkitkan tingkah laku asertif (mempunyai ketegasan dalam bertingkah laku).
- 2) Membantu klien menghapus ketakutan-ketakutan yang tidak realistis yang menghambat dirinya dari keterlibatan peristiwa-peristiwa sosial.
- 3) Membantu untuk menyelesaikan konflik batin yang menghambat klien dari pembuatan keputusan yang penting bagi hidupnya.

#### 4. Prosedur dan Tahap-tahap Konseling

##### Prosedur Konseling

Untuk para ahli behavioris, konseling dilakukan dengan menggunakan prosedur yang bervariasi dan sistematis yang disengaja secara khusus untuk mengubah perilaku dalam batas-batas tujuan yang disusun secara bersama-sama konselor dan klien. Tokoh aliran psikologi behaviorial John D. Krumboltz dan Carl Thoresen (dalam Latipun, 2008) menempatkan prosedur belajar dalam empat kategori sebagai berikut.

- a. Belajar operan (*operant learning*), adalah belajar didasarkan atas perlunya pemberian ganjaran (*reinforcement*) untuk menghasilkan perubahan perilaku yang diharapkan. Ganjaran dapat diberikan dalam bentuk dorongan dan penerimaan sebagai persetujuan, pembenaran atau perhatian konselor terhadap perilaku yang dilakukan klien



- b. Belajar mencontoh (*imitative learning*), yaitu cara dalam memberikan respon baru melalui menunjukkan atau mengerjakan model-model perilaku yang diinginkan sehingga dapat dilakukan oleh klien
- c. Belajar kognitif (*cognitive learning*), yaitu belajar memelihara respon yang diharapkan dan boleh mengadaptasi perilaku yang lebih baik melalui instruksi sederhana.
- d. Belajar emosi (*emotional learning*), yaitu cara yang digunakan untuk mengganti respon-respon emosional klien yang tidak dapat diterima menjadi respon emosional yang dapat diterima sesuai konteks *classical conditioning*

Teori behavioral berasumsi bahwa perilaku klien adalah hasil kondisi konselor. Oleh karena itu, konselor dalam setiap menyelenggarakan konseling harus beranggapan bahwa setiap reaksi klien adalah akibat dari situasi (stimulus) yang diberikan.

Tujuan konseling behavioral dalam pengambilan keputusan adalah secara nyata membuat keputusan. Konselor behavioral bersama klien bersepakat menyusun urutan prosedur pengubahan perilaku yang akan diubah, dan selanjutnya konselor menstimuli perilaku klien.

### **Tahap-tahap konseling**

Konseling behavioral hakikatnya merupakan suatu proses membantu individu untuk belajar memecahkan masalah interpersonal, emosional, dan keputusan tertentu. Hubungan antara konselor dengan klien sangat tergantung kepada masalah yang dihadapi oleh klien. Masalah yang pengentasannya banyak membutuhkan latihan akan mengarahkan konselor untuk lebih banyak berperan sebagai pelatih atau instruktur.

Langkah-langkah dalam konseling behavioral bervariasi, tidak ada satu pola tertentu yang baku. Namun demikian proses konseling tersebut dibingkai oleh kerangka kerja untuk mengajar klien dalam mengubah tingkah lakunya. Kerangka kerja konseling yang dimaksud adalah sebagai berikut.



1) **Assesment**, langkah awal yang bertujuan untuk memperkirakan apa yang diperbuat klien pada waktu itu. Konselor membantu klien untuk mengemukakan keadaan yang benar-benar dialaminya pada waktu itu. Assesment diperlukan untuk memperoleh informasi model mana yang akan dipilih sesuai dengan tingkah laku yang ingin diubah. Assesment lebih menekankan pada kelebihan/kekuatan klien daripada kelemahannya. Enam bidang informasi dalam assesment:

- a) Analisis tingkah laku yang bermasalah yang dialami klien saat ini.  
Tingkah laku yang dimaksud adalah tingkah laku khusus yang dideskripsikan oleh klien sebagai pelanggaran.
- b) Analisis situasi yang di dalamnya masalah klien terjadi  
Analisis ini mencoba untuk mengidentifikasi peristiwa yang mengawali tingkah laku dan yang mengikutinya (antecedent dan consequence)
- c) Analisis motivasional  
Hal-hal yang menarik dalam kehidupan klien diidentifikasi
- d) Analisis self control
- e) Tingkatan kontrol diri klien terhadap tingkah laku bermasalah ditelusuri atas dasar bagaimana kontrol itu dilatih dan atas dasar kejadian-kejadian yang menentukan keberhasilan *self control*
- f) Analisis hubungan sosial  
Orang-orang lain yang dekat dengan kehidupan klien diidentifikasi, juga hubungan orang tersebut dengan klien. Metode yang digunakan untuk mempertahankan hubungan ini dianalisis juga
- g) Analisis lingkungan fisik sosial budaya  
Analisis ini atas dasar norma-norma dan keterbatasan-keterbatasan lingkungan. Analisa dari setiap bidang tersebut digunakan untuk memperoleh pemahaman tentang diri klien, terutama masalahnya, dan untuk membantu menyusun tujuan dan strategi konseling yang tepat

2) **Goal setting**, yaitu langkah untuk merumuskan tujuan konseling. Berdasarkan informasi yang diperoleh dari langkah assesment dilakukan analisis. Dalam hal ini konselor dan klien menyusun perangkat untuk merumuskan tujuan yang ingin dicapai dalam konseling. Biasanya





tujuan ini memberikan motivasi dalam mengubah tingkah laku klien dan menjadi pedoman teknik mana yang akan digunakan. Fauzan (1993: 17), mengemukakan bahwa fase *goal setting* disusun atas tiga langkah, yaitu:

- a) Membantu klien untuk memandang masalahnya atas dasar tujuan yang diinginkan
- b) Memperhatikan tujuan klien berdasarkan kemungkinan hambatan-hambatan situasional tujuan belajar yang dapat diterima dan diukur
- c) Memecahkan tujuan ke dalam sub tujuan dan menyusun menjadi susunan yang berurutan

Sementara itu Cormier dan Cormier (dalam Corey, 2006: 234) menyarankan konselor memperhatikan beberapa kriteria ketika menyusun tujuan

- 1) Konselor menerangkan maksud tujuan
- 2) Klien memerinci perubahan positif yang diinginkan oleh klien sebagai hasil konseling
- 3) Konselor harus berkeinginan membantu klien mencapai tujuannya
- 4) Harus ada kesempatan untuk membantu menjelajahi lingkungan tujuan
- 5) membahas keuntungan dan kerugian dari tujuan yang dirumuskan
- 6) Atas dasar informasi yang diperoleh dari tujuan yang dirumuskan tadi, konselor-klien membuat salah satu keputusan, seperti: melanjutkan konseling, meninjau kembali tujuan konseling, atau mencari referral.

Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk membantu klien merumuskan tujuan ialah:

- 1) Mendorong klien untuk memikirkan beberapa kemungkinan cara bertingkah laku, sehingga mengajak klien untuk bertindak praktis
- 2) Rumuskan tujuan dengan kalimat positif
- 3) Mencantumkan dengan pembatasan pada waktu yang tepat

Sebagai contoh, konselor menanyakan: 'Anda merasa kecewa terhadap cara teman-teman sekelas bereaksi terhadap Anda?' Jawaban dari



pertanyaan ini dapat timbul dalam bentuk tujuan seperti ini: 'lebih banyak bergembira bersama teman-teman sekelas'. 'dapat belajar lebih baik', 'tidak mencemooh'.

Tujuan tersebut cukup jelas, namun masing-masing tujuan tersebut dapat dirumuskan dalam tujuan yang lebih tepat, seperti: 'lebih banyak bergembira bersama teman-teman sekelas', tujuan inipun masih dapat dirumuskan dengan cara yang berbeda, seperti: 'bermain dengan teman-teman sekelas sekurang-kurangnya pada jam istirahat', 'mengutarakan hal-hal yang lucu-lucu dengan mereka setiap ada kesempatan

Beberapa hambatan dalam merumuskan tujuan:

- (1) Masalah merupakan tingkah laku yang merupakan bagian dari yang lain
  - (2) Masalah dinyatakan dalam bentuk perasaan
  - (3) Masalah di luar tujuan yang dirumuskan/hendak dicapai
  - (4) Tujuan yang hendak dicapai tidak diinginkan klien
  - (5) Klien tidak tahu bahwa tingkah laku yang dirumuskan dalam tujuan tidak tepat
  - (6) Masalahnya merupakan konflik pilihan
  - (7) Masalah *vested interest* (keinginan yang tetap) yang tidak berkaitan dengan setiap manusia
- 3) *Technique implementation*, yaitu menentukan dan melaksanakan strategi belajar yang digunakan untuk mencapai tingkah laku yang diinginkan yang menjadi tujuan konseling.
- 4) *Evaluation termination*, yaitu melakukan kegiatan penilaian apakah kegiatan konseling yang telah dilaksanakan mengarah dan mencapai hasil sesuai dengan tujuan konseling.

Terminasi tidak hanya sekedar *stopping konseling*, namun terminasi meliputi:

- (1) Menguji apa yang klien lakukan terakhir
- (2) Eksplorasi kemungkinan kebutuhan konseling tambahan
- (3) Membantu klien mentransfer apa yang dipelajari dalam konseling ke tingkah laku klien



- (4) Memberi jalan untuk memantau secara terus menerus tingkah laku klien
- 5) *Feedback*, yaitu memberikan dan menganalisis umpan balik untuk memperbaiki dan meningkatkan proses konseling.

## 5. Teknik Konseling

Sesuai dengan perspektif yang digunakan sebagai kerangka kerja dalam konseling behavior, teknik-teknik konseling behavior berakar pada empat perspektif berikut: teori pengkondisian klasik, pengkondisian operan, teori kognisi/belajar sosial, dan kognitif-perilaku. Teknik konseling behaviorial didasarkan pada penghapusan respon yang telah dipelajari (yang membentuk tingkah laku bermasalah) terhadap perangsang, dengan demikian respon-respon yang baru (sebagai tujuan konseling) akan dapat dibentuk.

Penggunaan teknik dalam behaviorial, konselor harus memperhatikan beberapa hal berikut, seperti:

- a. Kelebihan dan kekurangan perilaku klien
- b. Macam masalah klien yang memerlukan bantuan
- c. Macam dan nilai penguatan yang tersedia dalam lingkungan klien
- d. Orang lain yang mempunyai arti tertentu bagi kehidupan klien dan dapat membantu konselor dalam meningkatkan perubahan perilaku yang dikehendaki

Teknik konseling behavior meliputi:

- a. Latihan asertif

Sasarannya untuk melatih klien yang mengalami kesulitan untuk menyatakan diri bahwa tindakannya adalah layak atau benar, terutama berguna di antaranya untuk membantu individu yang tidak mampu mengungkapkan perasaan tersinggung, kesulitan menyatakan tidak, mengungkapkan afeksi dan respon positif lainnya. Prosedurnya melakukan permainan peran dengan bimbingan konselor, diskusi kelompok.

- b. Desensitisasi sistematis



Sasarannya memfokuskan bantuan untuk menenangkan klien dari ketegangan yang dialami dengan cara mengajarkan klien untuk rileks. Prosedurnya dengan menghilangkan tingkah laku yang diperkuat secara negatif dan menyertakan respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang akan dihilangkan

c. Pengkondisian aversi

Sasarannya untuk menghilangkan kebiasaan buruk dengan meningkatkan kepekaan klien agar mengamati respon pada stimulus yang disenanginya dengan kebalikan stimulus tersebut.

d. Pembentukan tingkah laku model

Sasarannya untuk membentuk tingkah laku baru pada klien, dan memperkuat tingkah laku yang sudah terbentuk. Prosedurnya Konselor menunjukkan kepada klien tentang tingkah laku model.

## 6. Peranan Konselor

Konselor behavioral memiliki peran yang sangat penting dalam membantu klien. Wolpe mengemukakan peran yang harus dilakukan konselor, yaitu bersikap menerima, mencoba memahami klien dan apa yang dikemukakan tanpa menilai atau mengkritiknya.

Dalam hal menciptakan iklim yang baik adalah sangat penting untuk mempermudah melakukan modifikasi perilaku. Konselor lebih berperan sebagai guru yang membantu klien melakukan teknik-teknik modifikasi perilaku yang sesuai dengan masalah dan tujuan yang hendak dicapai.

## 7. Keterbatasan dan Keunggulan

Keterbatasan pendekatan konseling behavioral yang perlu dicermati oleh konselor/ guru BK antara lain adalah:

- a. Pendekatan konseling behavioral bersifat dingin, kurang menyentuh aspek pribadi, bersifat manipulatif, dan mengabaikan hubungan antar pribadi.
- b. Pendekatan konseling behavioral lebih terkonsentrasi kepada teknik.



- c. Meskipun konselor behavioral sering menyatakan persetujuan kepada tujuan klien, akan tetapi pemilihan tujuan sering ditentukan oleh konselor.
- d. Meskipun konselor behavioral menegaskan bahwa setiap klien adalah unik dan menuntut perlakuan yang unik dan spesifik, akan tetapi masalah satu klien sering sama dengan klien lain dan oleh karena itu tidak menuntut suatu strategi konseling yang unik.
- e. Konstruksi belajar yang dikembangkan dan digunakan oleh konselor behavioral tidak cukup komprehensif untuk menjelaskan belajar dan harus dipandang hanya sebagai suatu hipotesis yang harus diuji.
- f. Perubahan klien hanya berupa gejala yang dapat berpindah kepada bentuk tingkah laku yang lain.

#### **D. Aktifitas Pembelajaran**

Kegiatan Pengantar : Menjelaskan skenario kegiatan (1JP)

Aktivitas/Kegiatan 1 : Mempelajari modul (1 JP)

Aktivitas/Kegiatan 2 : Mengidentifikasi hal-hal yang belum difahami tentang konseling behavior dan melakukan diskusi (2 JP).

Aktivitas/Kegiatan 3 : Praktik layanan konseling behavior (2 JP)

#### **E. Latihan Kasus (LK-6.2)**

- 1. Praktikan teori konseling behavior!
  - a. Lakukan analisis,
  - b. susun RPL konseling behavior, dan
  - c. Lakukan praktik konseling dalam contoh kasus di bawah ini.

### **CONTOH KASUS**

Cermati secara mendalam kasus dalam konseling psikoanalisis, diskusikan dengan kelompok Anda bagaimana menangani masalah MAYA dengan menggunakan langkah konseling Behavior.

Terapi



Lakukanlah konseling terhadap MAYA dengan menggunakan pendekatan konseling Behavior.

## F. Rangkuman

Behavioris memandang manusia sebagai makhluk reaktif yang tingkah lakunya dikontrol/dipengaruhi oleh faktor-faktor dari luar. Manusia memulai kehidupannya dengan memberikan reaksi terhadap lingkungannya dan interaksi ini menghasilkan pola-pola perilaku yang kemudian membentuk kepribadian.

Tingkah laku seseorang ditentukan oleh banyak dan macamnya penguatan yang diterima dalam situasi hidupnya. Tingkah laku dipelajari ketika individu berinteraksi dengan lingkungan, melalui hukum-hukum belajar:

- Pembiasaan klasik
- Pembiasaan operan
- Peniruan

Manusia bukanlah hasil dari dorongan tidak sadar melainkan merupakan hasil belajar, sehingga ia dapat diubah dengan manipulasi dan mengkreasi kondisi-kondisi pembentukan tingkah laku. Manusia cenderung akan mengambil stimulus yang menyenangkan dan menghindarkan stimulus yang tidak menyenangkan.

Kepribadian seseorang merupakan cerminan dari pengalaman, yaitu situasi atau stimulus yang diterimanya. Memahami kepribadian manusia berarti mempelajari dan memahami bagaimana terbentuknya suatu tingkah laku

Karakteristik konseling behavioral: berfokus pada tingkah laku yang tampak, cermat dan operasional dalam merumuskan tujuan konseling, mengembangkan prosedur perlakuan spesifik, dan penilaian obyektif terhadap tujuan konseling.

Asumsi tingkah laku bermasalah pada dasarnya adalah tingkah laku atau kebiasaan-kebiasaan negatif atau tingkah laku yang tidak tepat, yaitu tingkah laku yang tidak sesuai dengan tuntutan lingkungan, yang terbentuk dari cara belajar atau lingkungan yang salah. Seluruh tingkah laku manusia didapat



dengan cara belajar dan juga dapat diubah dengan menggunakan prinsip-prinsip belajar.

Tujuan konseling untuk menghapus/menghilangkan tingkah laku maladaptif (masalah) untuk digantikan dengan tingkah laku baru yaitu tingkah laku adaptif yang diinginkan klien.

Deskripsi proses konseling adalah proses yang dibingkai oleh kerangka kerja untuk mengajar klien dalam mengubah tingkah lakunya. Sebagai proses belajar, konselor membantu terjadinya proses belajar tersebut. Konselor mendorong klien untuk mengemukakan keadaan yang benar-benar dialaminya pada waktu itu. Diperlukan assesment untuk mengidentifikasi metode atau teknik mana yang akan dipilih sesuai dengan tingkah laku yang ingin diubah.

Teknik konseling behaviorial diarahkan pada penghapusan respon yang telah dipelajari (yang membentuk tingkah laku bermasalah) terhadap perangsang, dengan demikian respon-respon yang baru (sebagai tujuan konseling) akan dapat dibentuk. Beberapa teknik dalam konseling behavior adalah latihan asertif, desensitisasi sistematis, pengkondisian aversi, dan pembentukan tingkah laku model.

## **G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut**

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan memberi tanda silang pada jawaban yang Anda anggap benar!

1. Tokoh behaviorisme yang paling produktif mengemukakan gagasan dan penelitian, paling berpengaruh, serta paling berani dan tegas dalam menjawab tantangan dan kritik-kritik terhadap behaviorisme
  - a. Carl E. Thoresen
  - b. John D. Krumboltz
  - c. B.F Skinner
  - d. Ivan Pavlov



2. Pendekatan konseling behavioral meletakkan kepedulian kepada upaya perubahan tingkah laku. Salah satu aspek penting dari gerakan konseling behavioral, yaitu:
  - a. Penekanannya pada tingkah laku manusia
  - b. Penekanannya pada tingkah laku yang bisa didefinisikan secara operasional, dapat diamati, dan dapat diukur
  - c. Penekanannya pada terjadinya perubahan perilaku manusia sebagai hasil belajar
  - d. Penekanannya pada konsep bahwa setiap klien adalah unik dan menuntut perlakuan yang unik dan spesifik
3. Dalam pandangan behavioral pada dasarnya tingkah laku seseorang ditentukan oleh:
  - a. Banyak dan macamnya penguatan yang diterima dalam situasi hidupnya
  - b. Banyak dan macamnya pengalaman yang pernah dialami dalam kehidupannya
  - c. Pengaruh situasi dan kondisi lingkungan yang ada di sekitar kehidupannya
  - d. Bagaimana kemampuannya merespon setiap stimulus yang dihadapinya
4. Dalam pandangan behavioral tingkah laku bermasalah pada dasarnya adalah tingkah laku atau kebiasaan-kebiasaan negatif atau tingkah laku yang tidak tepat, yaitu:
  - a. Tingkah laku yang muncul karena pengaruh lingkungan
  - b. Tingkah laku yang tidak sesuai dengan yang diharapkan
  - c. Individu tidak mampu mewujudkan keinginan yang diharapkan
  - d. Tingkah laku yang muncul sebagai akibat stimulus yang tidak tepat
5. Karakteristik konseling behavioral menurut George dan Cristiani sebagai berikut, kecuali:
  - a. berfokus pada tingkah laku yang tampak dan spesifik
  - b. memerlukan kecermatan dalam perumusan tujuan konseling





- c. mengembangkan prosedur perlakuan spesifik sesuai dengan masalah klien
  - d. penilaian yang tidak obyektif terhadap tujuan konseling
6. Cara dalam memberikan respon baru melalui menunjukkan atau mengerjakan model-model perilaku yang diinginkan sehingga dapat dilakukan oleh klien merupakan definisi
- a. Imitative learning
  - b. Operan learning
  - c. Cognitive learning
  - d. Emotional learning
7. Penguatan yang dilakukan oleh konselor sehingga dapat menghasilkan tingkah laku yang dikehendaki klien, adalah:
- a. Imitatif learning
  - b. Operan learning
  - c. Cognitive learning
  - d. Emotional learning
8. Meskipun konselor behavioral sering menyatakan persetujuan kepada tujuan klien, akan tetapi pemilihan tujuan sering ditentukan oleh konselor, hal ini merupakan
- a. Kekuatan konseling behavior
  - b. Kelemahan konseling behavior
  - c. Keunikan konseling behavior
  - d. Kekuatan konselor dalam konseling behavior
9. Peran konselor dalam proses konseling behavior
- a. Konselor selalu mengkritik setiap rencana yang akan dilakukan klien
  - b. Konselor menerima klien apa adanya dengan segala kekurangan dan kelebihan
  - c. Konselor memberikan suasana yang aman, nyaman, dan kondusif, sehingga klien dapat terbuka mengemukakan permasalahannya
  - d. Konselor bersikap menerima, mencoba memahami klien dan apa yang dikemukakan tanpa menilai atau mengkritisi



10. Kepribadian seseorang merupakan cerminan dari pengalaman, yaitu situasi atau stimulus yang diterimanya. Merujuk asumsi ini maka untuk memahami kepribadian manusia tidak lain adalah
- Mempelajari dan memahami akibat dari suatu perilaku
  - Mempelajari dan memahami bagaimana dampak dari suatu tingkah laku
  - Mempelajari dan memahami bagaimana terbentuknya suatu tingkah laku
  - Mempelajari dan memahami bagaimana menerima manusia apa adanya

Lakukan skoring terhadap hasil evaluasi Anda yang telah dikerjakan, berapa nilai yang Anda peroleh. Jika Anda dapat menjawab 8 soal dengan benar dari 10 soal, maka Anda dianggap menguasai materi guru pembelajar ini. Namun jika jawaban benar Anda belum mencapai 8 soal, berarti Anda perlu mengulang mempelajari modul ini dengan lebih baik.

#### H. Kunci Jawaban

- |      |       |
|------|-------|
| 1. C | 6. A  |
| 2. B | 7. B  |
| 3. A | 8. B  |
| 4. B | 9. D  |
| 5. D | 10. C |



## PENDEKATAN KONSELING REBT

KONSEP DASAR	ASUMSI PERILAKU BERMASALAH	TUJUAN KONSELING	DESKRIPSI PROSES KONSELING	TEKNIK KONSELING	PERAN UTAMA KONSELOR
<ol style="list-style-type: none"> <li>Pemikiran manusia adalah penyebab dasar dari gangguan emosional</li> <li>Manusia mempunyai potensi pemikiran rasional dan irasional.</li> <li>Pemikiran irasional bersumber pada disposisi biologis lewat pengalaman masa kecil dan pengaruh budaya.</li> <li>Pemikiran dan emosi tidak dapat dipisahkan.</li> <li>Pada diri manusia sering terjadi <i>self-verbalization</i>; yaitu mengatakan sesuatu terus-menerus kepada dirinya.</li> <li>Pemikiran tak logis-irasional dapat dikembalikan kepada pemikiran logis dengan reorganisasi persepsi.</li> </ol>	Individu bermasalah adalah individu yang memiliki keyakinan-kepercayaan irasional, keyakinan irasional tersebut dipertahankan dalam pikirannya.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Memperbaiki/ merubah cara berpikir, keyakinan serta pandangan-pandangan konseli yang irasional dan tidak logis menjadi pandangan yang rasional dan logis agar konseli dapat mengembangkan diri, meningkatkan aktualisasi dirinya seoptimal mungkin melalui perilaku kognitif dan efektif yang positif.</li> <li>Menghilangkan gangguan emosional yang merusak diri sendiri seperti rasa takut, rasa bersalah, rasa berdosa, rasa cemas, merasa was-was, rasa marah.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Konselor berusaha menunjukkan kepada konseli kesulitan yang dihadapi sangat berhubungan dengan keyakinan irasional, dan menunjukkan bagaimana konseli harus bersikap rasional dan mampu memisahkan keyakinan irasional dengan rasional.</li> <li>Setelah konseli menyadari gangguan emosi yang bersumber dari pemikiran irasional, konselor menunjukkan pemikiran konseli yang irasional, serta konseli berusaha mengubah kepada keyakinan menjadi rasional.</li> <li>Konselor berusaha agar konseli menghindari diri dari ide-ide irasionalnya.</li> <li>Konselor berusaha menantang konseli untuk mengembangkan filosofis kehidupannya yang rasional, dan menolak kehidupan yang irasional dan fiktif</li> </ol>	<p>Teknik-teknik behavioral</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>dispute tingkah laku</li> <li>bermain peran</li> <li>peran rasional terbalik</li> <li>pengalaman langsung</li> <li>menyerang rasa malu</li> <li>pekerjaan rumah</li> </ol> <p>Teknik-teknik imageri</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>dispute imajinasi</li> <li>kartu kontrol emosional</li> <li>proyeksi waktu</li> <li>teknik melebihi-lebihkan</li> </ol> <p>Teknik Kognitif</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>dispute kognitif</li> <li>analisis rasional</li> <li>skala katastrofi</li> <li>rational role reversal</li> <li>membuat frame ulang</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Konselor bertugas mendorong dan meyakinkan kepada konseli bahwa konseli harus memisahkan keyakinannya yang rasional dan keyakinannya yang irasional.</li> <li>Konselor menunjukkan kepada konseli bahwa berpikir yang ilogis sebenarnya adalah sumber dari gangguan terhadap kepribadiannya</li> <li>Konselor mencoba mengarahkan konseli untuk berpikir dan membebaskan ide-ide yang tidak rasional.</li> </ol>

Merupakan teori konseling yang komprehensif, dengan penekanan pada *thinking, judging, deciding, dan doing* secara terintegratif.

KELEBIHAN

Menemukan dan mengubah cara berfikir irasional yang dimiliki klien tidak mudah, membutuhkan konselor dengan kemampuan intelektual dan kemampuan verbal tinggi.

KEKURANGAN

Penanganan klien dengan kecenderungan tidak menghargai diri sendiri, anak dengan kesulitan untuk berkembang maju (*move on*).

CONTOH  
PENERAPAN



Tokoh Utama :  
Albert Ellis



### **KEGIATAN PEMBELAJARAN 3:**

## **TEORI KONSELING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT)**

### **A. Tujuan**

Setelah membaca modul ini diharapkan pembaca mampu memahami konsep-konsep teoritik konseling REBT untuk menganalisis persoalan konseli serta menyelenggarakan kegiatan konseling dengan menggunakan teori konseling REBT secara efektif.

### **B. Indikator Pencapaian Kompetensi**

Indikator pencapaian kompetensi dari modul ini ditandai dengan kemampuan pembaca untuk::

1. Mendeskripsikan hakekat manusia menurut teori konseling REBT.
2. Mendemonstrasikan pemahaman atas konsep-konsep kunci konseling REBT
3. Menjelaskan asumsi diagnosis masalah klien sebagai strategi dasar intervensi konseling
4. Menjelaskan tujuan dan proses konseling dengan teori REBT
5. Mendiskripsikan peran konselor dalam konseling REBT.
6. Memberikan evaluasi kritis terhadap konseling REBT
7. Mampu menunjukkan keterbatasan dan keunggulan teori konseling REBT.

### **C. Uraian Materi**

## **TEORI KONSELING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT)**

### **1. Pengantar**

Perkembangan pesat dalam bidang ilmu dan teknologi terjadi dalam banyak bidang termasuk bidang konseling dan psikoterapi. Dalam tiga dasawarsa terakhir, bermunculan teori-teori konseling dan psikoterapi



baru. Dialog antara teori konseling satu dengan teori lain, ketidakpuasan dengan teori-teori terdahulu, serta perkembangan psikososial masyarakat, menjadi pemicu bagi munculnya teori-teori konseling baru. Sebagai contoh, teori konseling dan psikoterapi behavior, yang semula sangat kaku dengan membatasi fokus pendekatannya pada perilaku yang dapat diamati (*observable*) dan dapat diukur (*measureable*), dalam perkembangannya mengadopsi teori kognitif. Sebaliknya, teori konseling dan psikoterapi kognitif, teori rasional emotifnya Albert Ellis misalnya, diperluas dengan mengakomodasi prinsip-prinsip dan metode behaviorial, sehingga kini namanya bukan lagi Ratiuonal Emotive Therapy (RET) melainkan berubah menjadi REBT.

Asumsi dasar REBT adalah bahwa orang ikut berkontribusi atas problem psikologis yang mereka alami, termasuk simptom-simtom spesifik yang mereka alami, melalui caranya menginterpretasikan peristiwa-peristiwa dan situasi-situasi yang mereka alami. REBT didasarkan pada asumsi bahwa kognisi, emosi, dan perilaku berinteraksi secara signifikan dan memiliki hubungan sebab-akibat. REBT secara konsisten memberi penekanan pada ke tiga modalitas tersebut dan interaksinya.

Albert Ellis, pendiri REBT, berpendapat bahwa pendekatan psikoanalitik kadang sangat tidak efisien karena orang yang menjalani konseling dan psikoterapi psikoanalitik sering mengalami hal buruk alih-alih menjadi baik. Ia memulai dengan mempersuasi dan mendorong klien untuk mengerjakan sesuatu yang paling ditakuti untuk dia kerjakan, seperti resiko penolakan oleh figur signifikan. Secara bertahap Ellis menjadi terapis yang lebih eklektik dan aktif serta direktif. REBT berkembang menjadi pendekatan konseling dan psikoterapi yang memberikan kepada klien *tools* (alat) untuk me-struktur ulang (*restructure*) pola pemikiran dan perilakunya.

Meski REBT secara umum dianggap sebagai Bapak dari pendekatan kognitif behaviorial, Ellis mengakui bahwa pendiriannya didasari oleh pemikiran Yunani, khususnya filsuf Epictus, yang mengatakan pada



sekitar 2000 tahun lalu bahwa orang terganggu bukan oleh peristiwa yang dialami melainkan oleh pandangan yang diberikan terhadap peristiwa tersebut. Ellis menyempurnakan pandangan tersebut secara lebih komprehensif dan presisi bahwa orang membuat gangguan atas diri mereka melalui hal yang terjadi pada diri mereka dan pandangan mereka, perasaan-perasaan, dan tindakan mereka.

Ellis juga mengakui pada pendiriannya mendapat pengaruh dari pandangan Adler. Adler percaya bahwa reaksi emosional dan gaya hidup diasosiasikan dengan kepercayaan dasar kita dan oleh karena itu dihasilkan dari kerja kognitif. REBT juga dipengaruhi oleh Adlerian dalam hal penekanannya pada peran interes sosial, juga tentang pentingnya tujuan, nilai-nilai, dan makna-makna dalam keberadaan manusia.

Hipotesis dasar REBT adalah bahwa emosi kita berakar terutama pada keyakinan kita, penilaian, interpretasi, dan reaksi-reaksi terhadap situasi kehidupan kita. Melalui proses terapeutik, klien belajar skill yang menjadi alat untuk mengidentifikasi dan me-dispute (membantah) keyakinan-keyakinan irasional yang telah diperoleh dan dibangun sendiri (*self-constructed*) dan dipertahankan melalui indoktrinasi diri (*self-indoctrination*). Klien belajar bagaimana mengganti cara berfikir yang tidak efektif dengan kognisi yang efektif dan rasional, yang pada gilirannya mereka mengubah reaksi emosional mereka terhadap situasi yang mereka hadapi. Proses terapeutik memungkinkan klien menerapkan prinsip-prinsip REBT untuk mengubah bukan hanya problem yang saat ini dihadapi, melainkan juga pada banyak problem lain dalam hidup atau problem-problem yang kemungkinan akan dihadapi.

Konseling dan psikoterapi REBT lebih difokuskan pada kerja berfikir (*thinking*) dan bertindak (*acting*) ketimbang pada ekspresi perasaan-perasaan. Terapi dipandang sebagai proses pendidikan (*educational process*). Fungsi terapis dalam banyak cara menyerupai guru, khususnya dalam berkolaborasi dengan klien dalam pemberian tugas rumah yang dikenal dengan PR (*homework*), serta dalam strategi



mengajarkan berfikir lurus (*straight thinking*) sebagai lawan dari berfikir bengkok; dan klien adalah pembelajar (*learner*) mempraktikkan skill baru yang telah dipelajari dalam kehidupan sehari-hari.

## 2. Konsep dasar

### a. Pandangan tentang hakekat manusia

Konseling REBT didasarkan pada asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi berfikir rasional atau lurus, dan potensi berfikir irasional atau bengkok. Orang memiliki predisposisi untuk pemeliharaan diri (*self-preservation*), bahagia, berfikir dan verbalisasi, mencintai, komunikasi dengan orang lain, dan pertumbuhan serta aktualisasi-diri. Klien juga memiliki kecenderungan untuk merusak-diri (*self-destructive*), prokastinasi, mengulang kesalahan tiada akhir (*endless repetition of mistakes*), takhayul, tidak toleran, perfeksionis dan menyalahkan diri, serta menghindari aktualisasi potensi untuk tumbuh.

### b. Konsep kunci

#### 1) Pandangan tentang gangguan emosional

REBT didasarkan pada premis bahwa meskipun kita mula-mula belajar keyakinan-keyakinan irasional dari figur signifikan selama masa kanak-kanak, kita menciptakan dogma-dogma irasional oleh diri kita sendiri. Kita mengerjakan hal tersebut dengan cara secara aktif memperkuat (*reinforcing*) pemikiran yang merugikan diri (*self-defeating*) melalui proses sugesti diri dan repetisi diri, serta melalui tindakan yang dilakukan. Oleh karena itu, repetisi atau pengulangan pemikiran irasional yang diindoktrinasikan pada masa lalu, yang membuat dipertahankannya sikap-sikap negatif terus hidup dan bekerja dalam diri kita, lebih banyak dilakukan oleh diri kita sendiri ketimbang dilakukan oleh orang tua.



Ellis berpendapat bahwa orang tidak membutuhkan untuk diterima dan dicintai, meskipun hal itu sangat diharapkan. Terapis mengajar klien bagaimana merasa tidak depresi meskipun mereka tidak diterima dan tidak dicintai oleh figur signifikan. Meskipun REBT mendorong orang mengalami perasaan-perasaan sehat atas kesedihan lantaran tidak diterima, hal itu membantunya menemukan cara-cara mengatasi perasaan tidak sehat atas depresi, kecemasan, terluka, kehilangan penghargaan diri.

Ellis mengemukakan bahwa menyalahkan merupakan inti dari kebanyakan gangguan emosional. Oleh karena itu untuk keluar dari gangguan neurosis atau gangguan kepribadian seharusnya kita menghentikan menyalahkan diri sendiri serta dari menyalahkan orang lain. Ellis mengajukan hipotesis bahwa orang memiliki tendensi kuat untuk mengindoktrinasikan dogma “harus”. Ada tiga keyakinan irasional dasar yang menjadi akar terjadinya permasalahan pada klien, yaitu:

- a) Saya harus bekerja baik dan memperoleh persetujuan orang lain atas hasil kerja saya, jika tidak berarti saya tidak bagus.
- b) Orang lain harus memperlakukan saya dengan baik, adil, manis, dan dengan cara yang tepat seperti yang saya inginkan. Jika mereka tidak melakukannya, mereka tidak baik dan mereka layak untuk dikutuk dan dihukum.
- c) Saya harus mendapatkan apa yang saya inginkan, dan saya harus tidak mengalami apa yang tidak saya inginkan. Jika saya tidak mendapatkan apa yang saya inginkan maka itu adalah sangat buruk dan saya tidak bisa menerimanya.

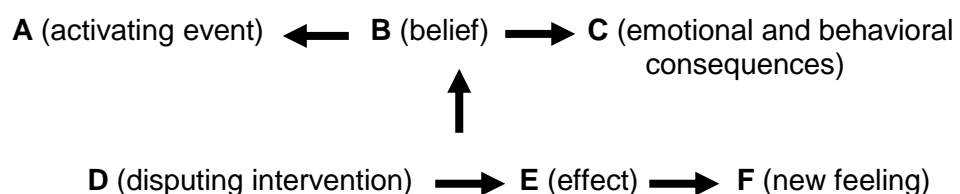




Kita memiliki tendensi kuat untuk membuat dan mempertahankan gangguan emosioanal dalam diri kita melalui internalisasi keyakinan yang merugikan diri sendiri semacam itu. Secara lebih jelas konsep tersebut diterangkan oleh Ellis dengan kerangka kerja ABC.

## 2) Kerangka kerja A-B-C

Kerangka kerja model A-B-C merupakan hal central dalam teori dan praksis konseling REBT. Model ini memberikan alat yang berharga untuk memahami perasaan-perasaan klien, pemikiran, event atau kejadian, dan perilaku. Komponen A adalah keberadaan dari fakta, sebuah peristiwa yang membangkitkan (*activating event*), atau perilaku individu. Komponen B adalah keyakinan yang individu buat terkait komponen A. Komponen C adalah konsekuensi emosional atau konsekuensi behavioral atau reaksi individu; Reaksi dapat berupa rekasi sehat atau reaksi tidak sehat. Komponen A tidak menyebabkan komponen C, melainkan komponen B yang menyebabkan Komponen C.



Contoh kasusnya adalah demikian: jika seseorang mengalami depresi setelah mengalami masuk Perguruan Tinggi negeri yang diinginkan, sesungguhnya bukan gagal masuk PTN yang diinginkan itu yang membuatnya menjadi depresi, melainkan keyakinan-keyakinan yang ia buat terkait ia masuk PTN yang ia inginkan. Keyakinan-keyakinan tersebut misalnya: kegagalan masuk PTN itu merupakan kegagalan besar dan tidak punya lagi masa depan. Jika diuraikan, ia mengalami depresi adalah C. Sedang komponen A adalah peristiwa gagal diterima di PTN



yang diinginkan. Keyakinan bahwa tidak diterima di PTN yang diinginkan adalah kegagalan besar atau seakan kiamat baginya adalah merupakan komponen B. Lalu apa yang salah dengan klien tersebut? Keyakinan irasional apakah yang dibuatnya? Jika klien meyakini bahwa dengan masuk PTN yang diinginkan ia meyakini sebagai kegagalan besar dan seakan sudah kiamat, maka secara implisit ia mengharuskan dalam pikirannya bahwa **ia mengharuskan hal yang tidak ia inginkan tidak terjadi pada dirinya**. Oleh karena yang tidak ia inginkan (gagal masuk PTN yang diinginkan) ternyata telah terjadi, dan itu berarti kiamat baginya, maka ia mengalami depresi.

Pandangan bahwa keyakinan manusia memiliki tanggung jawab besar untuk menciptakan reaksi emosional dan gangguan emosional, menunjukkan bahwa orang dapat mengubah keyakinan irasionalnya yang secara langsung menjadi sebab konsekuensi gangguan emosional mereka, merupakan jantung dari konseling REBT.

Pertanyaan penting yang perlu dicari tahu jawabnya adalah bagaimana cara gangguan emosional dipelihara oleh seorang klien? Klien secara tidak sadar mengulang-ulang kalimat yang merugikan diri sendiri ke dalam diri mereka. Sebagai contoh, saya menyalahkan diri saya lantaran gagal masuk PTN yang diinginkan, saya orang yang tidak berguna. Ellis menunjukkan bahwa orang memiliki perasaan-perasaan sebagaimana yang ia pikirkan.

Setelah komponen A, B, dan C, Ellis menambahkan komponen D (Disputing) yang berarti membantah. Pada dasarnya D adalah aplikasi dari metode membantu klien menantang keyakinan irasional mereka. Terdapat tiga komponen dari proses membantah: detecting, debating, dan discriminating. Pertama klien belajar bagaimana ia mendeteksi keyakinan irasional mereka, khususnya berkaitan dengan



“mengharuskan”. Selanjutnya klien diajarkan mendebat keyakinan yang tidak sehat dengan belajar mempertanyakan secara logis dan secara empiris serta mengajukan argumen. Akhirnya klien belajar membedakan keyakinan irasional (keyakinan merugikan diri sendiri) dari keyakinan rasional (membantu diri sendiri). Restrukturisasi kognitif merupakan teknik sentral dari terapi kognitif yang mengajarkan orang bagaimana memperbaiki diri mereka sendiri melalui mengganti kognisi yang keliru dengan keyakinan konstruktif. Restrukturing melibatkan proses membantu klien belajar memonitor percakapan diri (*self-talk*), mengidentifikasi percakapan diri mereka yang maladaptif, dan mengganti dengan percakapan diri yang adaptif.

#### **c. Sintesis asumsi diagnosis masalah**

Seseorang mengalami masalah dan membutuhkan pertolongan konseling, disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan irasional yang dibuat dan dipertahankan dalam pikirannya terkait dengan peristiwa atau situasi tertentu yang dialami klien. Oleh karena itu untuk membantu klien keluar dari permasalahannya, melalui layanan konseling yang diselenggarakan, konselor perlu menggali dan menemukan keyakinan irasional seperti apa yang dikembangkan dan dipertahankan oleh kliennya, selanjutnya mengajarkan klien cara mendisput atau membantahnya, dan menggantinya dengan keyakinan yang rasional.

### **3. Proses Konseling**

#### **a. Tujuan Konseling**

Menurut Ellis, kita memiliki tendensi kuat untuk menilai tindakan dan perilaku kita sebagai baik atau buruk, sebagai berharga atau tidak berharga, tetapi juga menilai diri kita sebagai pribadi secara keseluruhan berdasarkan performansi kita itu. Penilaian ini membentuk dasar-dasar gangguan emosional kita. Oleh karena itu



tujuan umum terapi kognitif behavior adalah mengajari klien bagaimana memisahkan penilaian perilaku mereka dari penilaian terhadap diri mereka, dan mengajarkan bagaimana menerima diri mereka meskipun mereka tidak sempurna.

Konseling REBT diarahkan untuk meminimalisasi gangguan emosional klien dan perilaku merugikan diri sendiri melalui perolehan filosofis hidup yang lebih realistis dan dapat dikerjakan. Proses konseling REBT melibatkan usaha kolaboratif konselor dan klien dalam memilih tujuan-tujuan yang realistis dan pengembangan diri. Tugas konselor adalah membantu klien membedakan antara tujuan realistik dengan tujuan tidak realistis, dan tujuan yang merugikan diri dengan tujuan yang meningkatkan diri. Tujuan dasarnya adalah mengajari klien bagaimana mengubah emosi dan perilaku yang tidak sehat dengan emosi dan perilaku yang sehat. Ellis menyatakan bahwa dua tujuan utama REBT adalah membantu klien dalam proses mencapai penerimaan diri tanpa syarat (*unconditioned self-acceptance*) dan penerimaan orang lain tanpa syarat (*unconditioned other acceptance*) dan untuk melihat bagaimana kedua hal tersebut saling berkaitan. Sebagai klien menjadi lebih mampu menerima diri mereka sendiri, mereka menjadi lebih menerima orang lain tanpa syarat.

#### **b. Peran dan fungsi konselor**

Konselor punya tugas khusus, pada tahap pertama adalah menunjukkan kepada klien bagaimana mereka memasukkan pikiran-pikiran yang mengharuskan. Konselor membantak keyakinan irasional klien dan mendorong klien terlibat dalam aktivitas yang melawan keyakinan yang merugikan diri mereka dan mengganti pemikiran “harus yang kaku” dengan pilihan.

Tugas konselor pada tahap ke dua adalah mendemonstrasikan bagaimana klien memelihara gangguan emosional mereka dengan terus-menerus berfikir secara tidak logis dan tidak realistis. Dengan kata lain, oleh karena klien memelihara indoktrinasi ulang atas diri



mereka, mereka memiliki tanggung jawab atas problem kepribadian mereka.

Untuk memperoleh lebih lanjut dari pemikiran irasional, terapis melangkah ke tahap tiga: membantu klien memodifikasi pemikiran mereka dan meminimalisasi gagasan irasional mereka. Meski tidak mungkin dapat mengeliminasi tenensi untuk berfikir secara irasional, kita dapat mereduksi frekuensinya. Terapis melakukan konfrontasi terhadap klien atas keyakinan yang awalnya tanpa dipertanyakan diterima klien dan mendemonstrasikan bagaimana mereka terus-menerus mempertahankan mengindoktrinasi diri merek adengan asumsi-asumsi yang tidak teruji.

Tahap ke empat, proses terapi menantang klien untuk mengembangkan pemikiran filosofi yang rasional tentang hidup sehingga di masa depan mereka dapap menghindari pemungkinan menjadi korban atas keyakinan-keyakinan irasional lain.

#### **4. Prosedur dan Teknik Konseling**

##### **a. Prosedur**

Konseling REBT merupakan konseling multi modal dan integratif. Dimulai dengan mengeksplorasi perasaan-perasaan klien yang terdistorsi dan secara intens mengeksplorasi perasaan tersebut dalam kitannya dengan pemikiran-pemikiran dan tingkah laku. Konselor REBT bekerja dengan menggunakan sejumlahmodalitas (kognitif, emotif, behavioral, dan interpersonal). Sejumlah teknik yang digunakan dalam konseling REBT dikelompokkan dalam tiga kelompok: metode kognitif, metode emotif, dan metode behavioral.

##### **METODE KOGNITIF**

- 1) Membantah keyakinan irasional. Metode kognitif yang paling umum dari REBT adalah konselor secara aktif membantah keyakinan irasional klien dan mengajari klien bagaimana bagaimana untuk mengerjakan hal tersebut oleh klien sendiri.



- 2) Mengerjakan tugas rumah. Klien dalam konseling REBT diharapkan membuat daftar atas problem mereka, mencari keyakinan absolut, dan membantah keyakinan-keyakinan tersebut.

Dalam melaksanakan tugas rumah, klien didorong untuk mengambil resiko atas situasi yang memungkinkan klien menantang keyakinan mereka akan keterbatasan dirinya.

- 3) Mengubah bahasa orang. Keyakinan irasional klien tampil dalam bahasa yang digunakan. Maka mengubah bahasa pada hakekatnya adalah mengubah kognitifnya. Klien mengganti kalimat yang menggambarkan keputusan dengan pernyataan baru yang membuatnya berfikir dan bertindak dalam cara yang berbeda.
- 4) Methode psychoeducational. Konselor mengajari klien tentang hakekat permasalahan yang dihadapi dan bagaimana perlakuan yang diperlukan untuk memperoleh kemajuan. Klien akan lebih kooperatif dalam program perlakuan jika mereka memahami bagaimana proses terapi berjalan dan jika mereka tahu mengapa teknik khusus digunakan.

#### METODE EMOTIF

- 1) Rational Emotive Imagery. Teknik ini dirancang untuk memantapkan pola respon emosional yang baru. Klien membayangkan diri mereka berfikir, merasa, dan bertindak secara pasti apa yang ingin mereka pikirkan, rasakan, dan bertindak dalam kehidupan nyata.
- 2) Using humor. REBT memandang bahwa gangguan emosional seringkali diakibatkan dari terlalu serius. Humor mengandung dua keuntungan, kognitif dan emosional dalam membawa perubahan.



3) Role playing. Bermain peran memiliki komponen kognitif, emotif dan behavioral, dan konselor sering memutuskan untuk menunjukkan kepada klien apa yang mereka ceritakan untuk menciptakan gangguan mereka dan apa yang dapat mereka kerjakan untuk mengubah perasaan tidak sehatnya menjadi sehat.

4) Shame-attacking exercise

#### METODE BEHAVIORAL

Teknik-teknik dari konseling behavior yang standar, seperti desensitisasi sistematis, teknik relaksasi, modeling, dapat digunakan untuk mendukung perubahan kognisi yang telah dilakukan dengan metode kognitif dan metode emotif.

### 5. Keterbatasan dan keunggulan

#### a. Keterbatasan

- 1) Konseling REBT bekerja dengan fokus pada kerja kognitif. Ini berarti bahwa konseling REBT akan efektif bagi konselor yang memiliki daya atau kemampuan berfikir kritis, yang dengannya mampu menangkap pemikiran-pemikiran irasional klien serta mampu membantu klien membantah pemikiran-pemikiran yang irasional. Oleh karena itu, konseling REBT tidak tepat digunakan oleh konselor yang kurang mengasah kemampuan berfikir kritisnya.
- 2) Terkait poin no 1 di atas, konseling REBT tidak cocok untuk klien anak-anak, oleh karena kemampuan berfikir logisnya masih lemah.

#### b. Keunggulan

- 1) Konseling REBT merupakan pendekatan konseling yang komprehensif dan integratif yang menekankan pada berfikir, menilai, membuat keputusan, dan bertindak. Dengan demikian



jika konseling dilakukan dengan menggunakan teori REBT secara benar, maka perubahan perilaku klien akan terjadi secara tuntas.

- 2) Konsep-konsep teori konseling REBT memiliki koherensi yang tinggi dengan kondisi praktis kehidupan sehari-hari, termasuk kehidupan siswa-siswa di sekolah. Konseling REBT berpotensi untuk digunakan sebagai pendekatan andalan bagi guru BK dalam menjalankan tugas profesionalnya di sekolah.

#### **D. Aktifitas Pembelajaran**

Kegiatan Pengantar : Menjelaskan skenario kegiatan (1JP)

Aktivitas/Kegiatan 1 : Mempelajari modul (1 JP)

Aktivitas/Kegiatan 2 : Mengidentifikasi hal-hal yang belum difahami tentang konseling REBT dan melakukan diskusi (2 JP).

Aktivitas/Kegiatan 3 : Praktik layanan konseling REBT (2 JP)

#### **E. Latihan Kasus /Tugas (LK-6.3)**

1. Praktikan teori konseling REBT!
  - a. Lakukan analisis,
  - b. susun RPL
  - c. Lakukan praktik konseling dalam contoh kasus di bawah ini.

#### **CONTOH KASUS**

Cermati secara mendalam kasus dalam konseling psikoanalisis, diskusikan dengan kelompok Anda bagaimana menangani masalah MAYA dengan menggunakan langkah konseling REBT.

Terapi





Lakukanlah konseling terhadap MAYA dengan menggunakan pendekatan konseling REBT.

## F. Rangkuman

REBT merupakan pendekatan konseling komprehensif dan negatif, menekankan pada berfikir, mempertimbangkan, memutuskan, dan bertindak. Pendekatan ini didasarkan pada premis bahwa terdapat saling hubungan antara berfikir, merasa, dan bertindak. Konseling dimulai dengan mengungkapkan problem perilaku dan emosional klien, dan membantah pemikiran-pemikiran yang mendasarinya.

Pemblokiran keyakinan-keyakinan yang merugikan diri diperkuat oleh indoktrinasi diri. Terapis REBT merupakan pendekatan katif dan direktif mengajari klien, memberi sugesti, mempersuasi, memberi tugas rumah, menantang klien untuk mengganti keyakinan irasional dengan keyakinan rasional. Terapis mendemonstrasikan bagaimana dan mengapa keyakinan-keyakinan yang tidak sehat menyebabkan timbulnya emosi dan perilaku negatif. Konselor mengajari klien bagaimana membantah keyakinan-keyakinan yang merugikan diri.

## G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

### Tanya Jawab Pendalaman Materi

1. Tanya jawab konsep dasar teori konseling REBT dikaitkan dengan pengalaman hidup sehari-hari.
2. Tanya jawab proses konseling REBT serta aplikasi teknik-teknik REBT.
3. Praktik simulasi konseling REBT.

### Soal Tes:

1. Ketika seorang konselor melakukan konseling dengan pendekatan konseling REBT, asumsi diagnosis masalah klien adalah:
  - A. Klien menciptakan dan mempertahankan keyakinan-keyakinan yang irasional.



- B. Klien memiliki perilaku yang perlu dirubah.
  - C. Klien memiliki keyakinan irasional dan keyakinan rasional.
  - D. Klien memiliki keyakinan irasional.
2. Keyakinan irasional yang merugikan diri klien, pada dasarnya:
- A. Dibangun oleh klien.
  - B. Berasal dari orang tua atau orang lain.
  - C. Tidak diketahui dari mana klien memperolehnya.
  - D. Dibawa klien sejak lahir.
3. Keyakinan-keyakinan irasional dalam diri klien:
- A. Sekali terbentuk dalam pemikiran klien menjadi penyebab gangguan.
  - B. Dibentuk dan selanjutnya dipertahankan oleh klien melalui indoktrinasi diri.
  - C. Dibentuk dan selanjutnya dipertahankan oleh orang tua atau orang lain.
  - D. sekali dalam pemikiran klien dipertahankan .
4. Konseling REBT:
- A. Difokuskan lebih pada kerja berfikir.
  - B. Difokuskan pada kerja merasakan.
  - C. Difokuskan pada tindakan.
  - D. Difokuskan pada berfikir, merasa, dan bertindak.
5. Dalam konseling REBT:
- A. Penting bagi klien untuk dibantu agar diterima oleh orang lain terutama figur signifikan.
  - B. Sebaiknya klien dibantu agar memperoleh penerimaan dari figur signifikan.
  - C. Tidak penting bagi klien apakah ia memperoleh penerimaan dari orang lain.
  - D. Klien perlu dibantu agar terhindar dari penolakan oleh figur signifikan.



6. Menurut teori konseling REBT:
  - A. Manusia dilahirkan dengan potensi berfikir rasional.
  - B. Manusia dilahirkan dengan potensi berfikir irasional.
  - C. Manusia dilahirkan dengan potensi berfikir rasional dan potensi berfikir irasional.
  - D. Manusia dilahirkan dengan potensi berfikir negatif (*negative thinking*).
  
7. Keyakinan irasional yang dikembangkan dan dipertahankan klien terkait siswa yang gagal diterima kuliah di perguruan tinggi yang diinginkan adalah:
  - A. Saya harus bekerja baik dan memperoleh persetujuan orang lain atas hasil kerja saya.
  - B. Orang lain harus memperlakukan saya dengan baik, dengan cara yang tepat seperti yang saya inginkan.
  - C. Saya harus mendapatkan apa yang saya inginkan.
  - D. Saya harus berhasil dalam semua tugas.
  
8. Yang menjadi penyebab gangguan emosional dan perilaku klien adalah:
  - A. Activating event.
  - B. Peristiwa gagal atau mengecewakan yang terjadi pada klien.
  - C. Belief terhadap Activating event.
  - D. disputing intervention
  
9. Memberikan tugas rumah merupakan teknik konseling REBT dalam kategori:
  - A. Teknik kognitif.
  - B. Teknik Emotive
  - C. Teknik Behavioral
  - D. Teknik Kognitive Behavioral
  
10. Keterbatasan konseling REBT untuk diterapkan di sekolah berkaitan dengan:



- A. Membutuhkan kemampuan konselor dengan daya berfikir kritis.
- B. Sulit untuk menemukan tipe berfikir irasional klien.
- C. Konsep teorinya sulit dipahami.
- D. Membutuhkan waktu lama dan biaya relatif mahal.

#### H. Kunci Jawaban

- |      |       |
|------|-------|
| 1. A | 6. C  |
| 2. A | 7. C  |
| 3. B | 8. C  |
| 4. D | 9. A  |
| 5. C | 10. A |



## TOERI KONSELING CLIENT CENTERED

KONSEP DASAR	ASUMSI PERILAKU BERMASALAH	TUJUAN KONSELING	DESKRIPSI PROSES KONSELING	TEKNIK KONSELING	PERAN UTAMA KONSELOR
<p>a. Pada dasarnya manusia memiliki kesadaran atas dirinya sendiri serta memiliki sifat positif, konstruktif dan kooperatif dengan dirinya maupun orang lain.</p> <p>b. Manusia bukan dibentuk oleh lingkungan tetapi membentuk lingkungan.</p> <p>c. Manusia memiliki otoritas dalam setiap pengambilan keputusan baik bagi dirinya sendiri maupun yang berkaitan dengan orang lain.</p> <p>d. Setiap manusia memiliki pemahaman tentang dirinya sendiri sehingga dapat menentukan apa yang baik dan tidak baik bagi dirinya sendiri.</p>	<p>Perilaku bermasalah adalah perilaku individu yang tidak mampu berdiri sendiri, dan tidak mempunyai kemampuan memecahkan masalah sendiri.</p>	<p>Membina kepribadian klien secara integral, berdiri sendiri, dan mempunyai kemampuan untuk memecahkan masalah sendiri.</p>	<p>a. Konseli datang kepada konselor atas kemauan sendiri.</p> <p>b. Situasi konseling sejak awal harus menjadi tanggung jawab konseli, untuk itu konselor menyadarkan konseli</p> <p>c. Konselor memberanikan konseli agar ia mampu mengemukakan perasaannya.</p> <p>d. Konselor menerima perasaan konseli serta memahaminya.</p> <p>e. Konselor berusaha agar konseli dapat memahami dan menerima keadaan dirinya.</p> <p>f. Konseli menentukan pilihan sikap dan tindakan yang akan diambil.</p> <p>g. Konseli merealisasikan pilihannya itu.</p>	<p>Penekanan masalah ini adalah dalam hal filosofis dan sikap konselor kerimbang teknik, mengutamakan hubungan konseling ketimbang perkataan dan perbuatan konselor. Teknik konseling berkisar antara lain pada cara-cara penerimaan pernyataan dan komunikasi, menghargai orang lain, dan memahami (konseli).</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor tidak memimpin, mengatur atau menentukan proses perkembangan konseling, tetapi hal tersebut dilakukan oleh konseli sendiri.</li> <li>2. Konselor merefleksikan perasaan-perasaan konseli, sedangkan arah pembicaraan ditentukan oleh konseli.</li> <li>3. Konselor menerima individu dengan sepenuhnya dalam keadaan atau kenyataan yang bagaimanapun.</li> <li>4. Konselor memberi kebebasan kepada konseli untuk mengekspresikan perasaan sedalam-dalamnya dan seluas-luasnya</li> </ol>

Baik diterapkan pada usia remaja akhir atau klien yang memasuki bangku kuliah yang sedang mencari jati dirinya

**KELEBIHAN**

Kelebihannya terletak pada kebebasan yang diberikan pada klien untuk mengambil keputusan sehingga klien terlatih untuk mempunyai kepercayaan diri sehingga ia belajar mempunyai otoritas untuk mengambil sebuah keputusan dan keputusan antara satu klien dengan yang lain pasti berbeda

**KEKURANGAN**

memiliki teknik yang jelas yang bisa diterapkan untuk membantu klien. Konseling berpusat pada klien dianggap terlalu sederhana. Terlalu menekankan aspek afektif, emosional, perasaan sebagai penentu perilaku, tetapi melupakan faktor intelektual kognitif dan rasional. Tujuan untuk setiap klien yaitu memaksimalkan diri, dirasa terlalu luas dan umum sehingga sulit untuk menilai individu.

**CONTOH PENERAPAN**



**Tokoh Utama :**  
**Carl R Rogers**



## KEGIATAN PEMBELAJARAN 4

### KONSELING PENDEKATAN PERSON

#### A. Tujuan

Tujuan mempelajari materi pendekatan konseling person agar peserta guru pembelajar memiliki kecakapan mengenali, menganalisis dan membedakan serta mempraktikan teori-teori konseling person dalam pelayanan BK

#### B. Indikator Pencapaian Kompetensi

Guru BK atau konselor dapat mendeskripsikan, dan mengaplikasikan layanan konseling person yang meliputi konsep dasar, asumsi perilaku bermasalah, tujuan konseling, prosedur proses konseling, teknik konseling, fungsi dan peran konselor.

#### C. Uraian Materi

Konseling person, sebagai deskriptor konseling terfokus pada potensi individu untuk memilih secara aktif dan menentukan secara sengaja, hal-hal yang berhubungan dengan dirinya sendiri dan lingkungan. Profesional yang menganut pendekatan konseling person membantu orang untuk meningkatkan pemahaman diri dengan merasakan perasaannya. Istilah tersebut sangat luas pengertiannya dan mencakup teori konseling, yang berfokus pada orang sebagai pengambil keputusan dan inisiator dari pertumbuhan dan perkembangannya sendiri.

**CARL ROGERS** (1902-1987) adalah pencipta pendekatan konseling berpusat pada orang (***Person-Centered Counseling***), yang dimaksudkan untuk membantu klien memenuhi potensi unik mereka dan menjadi pribadinya sendiri. Pendekatannya sebagian adalah upaya untuk melepaskan diri dari konseling psikodinamik interpretatif yang dideskripsikan sebelumnya. Rogers mencoba mengemansipasi orang dari pengaruh orangtua pada zamanya yang menguasai pikiran, perasaan, dan tindakan anak-anaknya. CARL ROGERS adalah orang yang pertama kali memformulasikan teori konseling berpusat pada orang di dalam bukunya,



*Counseling and Psychotherapy* pada tahun 1942. Teori tersebut kemudian berkembang menjadi konseling berpusat pada klien dan berpusat pada orang dengan berbagai penerapan pada kelompok, keluarga, dan komunitas serta individual. Dasar teorinya memiliki kesamaan pandangan dengan Maslow, sehingga dikategorikan ke dalam aliran atau pendekatan humanistik. Pendekatan Rogerian menitikberatkan kemampuan dan tanggungjawab klien untuk mengenali cara pengidentifikasian dan cara menghadapi realitas secara lebih akurat. Semakin baik klien mengenali dirinya semakin besar kemampuan mereka mengidentifikasi perilaku yang paling tepat untuk dirinya. Rogers menekankan pentingnya konselor untuk bersikap hangat, tidak berpura-pura empatik dan memberikan perhatian.

### **1. Pandangan Tentang Manusia**

Manusia diyakini sebagai memiliki kemampuan bergerak maju dalam cara-cara yang konstruktif, jika disediakan kondisi yang memelihara pertumbuhan. Setiap orang sadar, terarah, dan maju ke arah aktualisasi diri sejak masa kanak-kanak. Rogers, secara positif menganggap manusia sebagai makhluk yang bertanggungjawab terhadap diri sendiri dan memiliki kemampuan untuk memutuskan apa yang paling tepat bagi dirinya. Cara pandang ini sangat berlawanan dengan aliran psikoanalisis ataupun behaviorisme yang mendudukan manusia sebagai korban dari masa lalu atau dipengaruhi oleh lingkungan.

Menurut Rogers, aktualisasi diri merupakan penggerak yang paling umum dan memotivasi keberadaan, serta mencakup tindakan yang mempengaruhi orang tersebut secara keseluruhan. "Mahluk hidup mempunyai satu dasar kecenderungan dan perjuangan, yaitu aktualisasi diri, mempertahankan dan meningkatkan diri. Para ahli teori yang berpusat pada orang yakin bahwa masing-masing orang mampu menemukan arti diri dan tujuan dalam kehidupan." Disfungsionalitas sesungguhnya adalah kegagalan untuk belajar dan berubah (Bohart, 1995:94).



Rogers memandang individu dari perspektif fenomenologikal: yang penting adalah persepsi manusia mengenai realita dibanding peristiwa yang terjadi itu sendiri (Rogers,1955). Cara memandang manusia ini mirip dengan teori Adler. Konsep diri adalah gagasan lain yang dimiliki oleh Adler dan juga Rogers. Tetapi pada Rogers konsep tersebut adalah inti dari teorinya dan gagasannya sering disebut teori diri. Diri adalah hasil dari pengalaman yang dialami seseorang,dan suatu kesadaran akan diri dapat membantu orang membedakan dirinya dari orang lain (Nye,2000).

Rogers menekankan bahwa manusia dapat dipercaya karena pada dasarnya kooperatif dan konstruktif. Setiap individu memiliki kemampuan menuju keadaan psikologis yang sehat secara sadar dan terarah dari dalam dirinya (Corey,2009). Agar muncul diri yang sehat,seseorang membutuhkan perhatian positif, cinta,kehangatan,kasih sayang,respek,dan penerimaan. Akan tetapi di masa kanak-kanak,dan di masa kehidupan berikutnya,seseorang seringkali menerima perhatian berpamrih dari orang tua dan orang lain. Rasa berharga berkembang jika seseorang berperilaku dalam cara tertentu karena penerimaan dengan pamrih mengajarkan pada orang tersebut bahwa dirinya dihargai hanya jika berkompromi dengan keinginan orang lain. Jadi,seseorang terkadang harus menyangkal atau membelokkan persepsi ketika seseorang yang menjadi tempatnya bergantung memandang situasinya secara berbeda. Individu yang terjebak dalam dilema ini akan menyadari adanya ketidaksamaan antara persepsi pribadi dan pengalaman. Jika seseorang tidak melakukan seperti apa yang diinginkan orang lain,dia tidak akan diterima dan dihargai. Namun,jika dia melakukan kompromi,dia membuka jurang pemisah antara idealisme diri (sosok yang ingin dia tiru) dan realita diri (diri orang tersebut apa adanya). Semakin jauh idealisme diri dengan realita diri, semakin asing dan menyimpang diri orang tersebut.

Karena lebih menonjolkan aspek self pada teorinya Rogers, maka pendekatan berpusat pada klien juga dianggap sebagai *self-theory*.





Untuk menjadi individu yang memiliki *self* yang sehat, klien memerlukan penghargaan yang positif, kehangatan cinta, kepedulian, dan penerimaan. *Self* merupakan konsep mengenai diri dan hubungan diri dengan orang lain, dan individu akan berperilaku selaras dengan konsep diri (*self*) yang dimilikinya. *Self* tidak terbentuk dengan sendirinya. Menurut Rogers, *self* terbentuk melalui *proses asimilasi* dan *proses introyeksi*. Asimilasi adalah proses pembentukan *self* akibat dari pengalaman langsung individu. Introyeksi adalah proses pembentukan *self* karena adanya interaksi individu dengan orang lain atau lingkungan. Proses asimilasi dan introyeksi yang terbentuk sebagai struktur adalah pengalaman yang sesuai dengan struktur *self* tersebut, sedangkan pengalaman yang tidak sesuai akan ditolak atau dikaburkan.

Menurut Rogers bahwa dinamika kepribadian manusia adalah unik dan positif. Setiap individu memiliki kecenderungan untuk mengaktualisasikan dirinya secara terarah dan konstruktif. Kecenderungan ini bersifat inheren dan telah ada sejak individu dilahirkan. Apabila individu memperoleh penghargaan positif dari lingkungannya, ia akan dapat berkembang secara positif. Hal ini menandakan bahwa lingkungan sosial sangat berpengaruh pada pembentukan kepribadian individu. Individu yang terpenuhi kebutuhan afeksinya akan mampu berfungsi secara utuh yang dapat ditandai dengan keterbukaan terhadap pengalaman, percaya kepada orang lain, dapat mengekspresikan perasaan secara bebas, bertindak mandiri dan kreatif. Tidak semua individu dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan tersebut, sehingga muncullah individu yang memiliki perilaku bermasalah.

Rogers beranggapan bahwa manusia memiliki kemampuan untuk membimbing, mengatur dan mengendalikan dirinya sendiri. Manusia cenderung untuk melakukan aktualisasi diri, hal ini dapat dipahami bahwa organisme akan mengaktualisasikan kemampuannya dan memiliki kemampuan untuk mengarahkan dirinya sendiri. Perilaku manusia pada dasarnya sesuai dengan persepsinya tentang medan fenomenal dan individu itu mereaksi medan itu sebagaimana yang



dipersinya. Oleh karena itu, persepsi individu tentang medan fenomenal bersifat subyektif. Manusia pada dasarnya bermartabat dan berharga dan manusia memiliki nilai-nilai yang dijunjung tinggi sebagai hal yang baik bagi dirinya. Secara mendasar manusia itu baik dan dapat dipercaya, konstruktif tidak merusak dirinya.

Untuk memahami pendekatan *person-centered* counseling, perlu mengetahui asumsi dasar tentang kepribadian Gibson & Mitchell (1995:126-127) yang dinyatakan oleh Rogers (1959a:483-524) dalam bentuk proposisi ringkas berikut:

- a. Setiap individu berada di sebuah dunia pengalaman yang terus menerus berubah di mana ia menjadi pusatnya.
- b. Organisme bereaksi terhadap suatu bidang sesuai yang dialami dan dipahami. Bidang persepsi pribadi ini disebut “realitas” yang diyakini.
- c. Organisme bereaksi sebagai keseluruhan yang terorganisasikan di bidang fenomenal.
- d. Organisme memiliki satu kecenderungan dasar dan dorongan dasar untuk mengaktualisasi, mempertahankan dan mengembangkan pengalaman yang diperolehnya.
- e. Perilaku pada dasarnya upaya berarah tujuan (*goal-directed*) organisme untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhannya sesuai apa saja yang dialami dan dipahami di suatu bidang.
- f. Emosi erat kaitannya dengan pencapaian tujuan organisme yang dapat tercermin dalam perilaku. Intensitas dapat mempengaruhi cara organisme mempertahankan dan mengembangkan diri.
- g. Cara terbaik memahami perilaku adalah dari kerangka acuan internal (*internal frame of reference*) individu itu sendiri.
- h. Salah satu porsi bidang persepsi total secara bertahap dibedakan menjadi *self*.
- i. Sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungan, khususnya evaluasinya tentang interaksi dengan orang lain, struktur diri terbentuk sebuah pola konseptual yang terorganisasikan dan cair, namun tetap konsisten dengan persepsinya mengenai



karakteristik dan relasi “aku” dan “saya”, yang bersama dengan nilai-nilai tertentu dilekatkan ke konsep-konsep tersebut.

- j. Nilai-nilai yang dilekatkan kepada pengalaman dan nilai-nilai tertentu yang merupakan bagian struktur diri adalah nilai-nilai yang dialami secara langsung oleh organisme, walau sejumlah kasus, nilai tersebut diintroyeksikan atau diambil dari orang lain dan dicerap secara terdistorsi seolah dialaminya sendiri.
- k. Ketika sebuah pengalaman muncul dalam hidup individu, bentuknya bisa berupa: (a) tersimbolisasi, terpahami dan terorganisasikan menjadi sejumlah relasi dengan diri; (b) terabaikan karena tidak ada relasi yang dipahami tentang struktur-diri; (c) simbolisasi yang disangkal atau berdasar simbolisasi yang terdistorsi karena pengalaman tidak konsisten dengan struktur-diri.
- l. Kebanyakan cara berpikir yang diadopsi organisme konsisten dengan konsep dirinya.
- m. Perilaku di sejumlah kasus dapat disebabkan oleh pengalaman dan kebutuhan organik yang belum tersimbolisasi. Perilaku seperti itu kadang tidak konsisten dengan struktur-diri karena sebenarnya memang tidak pernah “dimiliki” individu.
- n. Ketidakmampuan menyesuaikan diri (*maladjustment*) psikologis muncul ketika organisme menyangkal kesadaran tentang pengalaman-pengalaman indrawi dan *visceral* yang signifikan sehingga tidak tersimbolisasikan ke dalam keseluruhan struktur-diri. Ketika situasi ini muncul, tegangan psikologis mendasar atau potensialpun terjadi.
- o. Penyesuaian psikologis terjadi ketika konsep diri bersentuhan dengan pengalaman indrawi dan visceral organisme, atau diasimilasikan berdasarkan taraf simboliknya menjadi sebuah hubungan yang konsisten dengan konsep-diri.
- p. Pengalaman apapun yang tidak konsisten dengan pengorganisasian atau penstrukturan diri dianggap ancaman, dan semakin banyak persepsi semacam ini, semakin ketat struktur diri diorganisasikan untuk mempertahankan diri.



- q. Dalam kondisi tertentu yang melibatkan ketidakhadiran ancaman apapun bagi struktur diri, pengalaman-pengalaman yang tidak konsisten malah bisa dipahami dan diuji, dan struktur diri dapat direvisi untuk diasimilasikan hingga mencakup pengalaman-pengalaman tersebut.
- r. Ketika individu memahami dan menerima sebuah sistem yang konsisten dan terintegrasi dari semua pengalaman indrawi dan *visceral*, mau tidak mau lebih memahami orang lain dan lebih sanggup menerima orang lain sebagai individu yang berbeda.
- s. Ketika individu memahami dan menerima pengalaman organik struktur dirinya, ia menemukan dirinya sedang mengganti sistem nilai yang dipegang saat ini yang didasarkan kepada introyeksi yang sudah tersimbolisasi secara distorsif dengan proses penilaian organismik yang berkesinambungan.

## 2. Tujuan

Pertanyaan tentang tujuan dalam kerangka kerja konseling *person centered* dapat dijawab dengan dua cara: pertama, tujuan masing-masing klien dalam terapi dan, kedua, tujuan secara keseluruhan yang merefleksikan potensi pertumbuhan manusia (Nelso-Jones, 2006). Klien-klien dalam konseling *person centered* bertanggungjawab atas maksud dan tujuan yang mereka miliki. Konselor tidak memberi tahu klien kemana mereka seharusnya menuju dan bagaimana cara mencapai tujuan itu. Di awal konseling, tidak ada proses asesmen dan penetapan tujuan. Alih-alih, klien mungkin datang dengan beberapa tujuan dan kemudian, dalam konteks relasi terapeutik yang aman, mungkin memilih untuk mengungkapkan tujuan-tujuan lebih lanjut dan, setelah konseling berjalan, tujuan-tujuan lain masih mungkin muncul. Kepanyakan konseling *person-centered* memfokuskan pada membantu klien agar lebih dekat dengan perasaan dan proses *organismic valuing*-nya. Selama proses ini klien mungkin mengembangkan pemahaman yang lebih tentang tujuan mereka sebenarnya. Bagi sebagian klien,



mencapai tujuan personal, dan bukan tujuan yang “diberi” oleh orang lain, bisa membutuhkan banyak sesi konseling.

Rogers (1959,1961) sering melihat tujuan secara keseluruhan dalam kaitannya dengan karakteristik-karakteristik orang yang berfungsi penuh (*fully functioning person*). Akan tetapi ia kelak juga menulis sebuah pernyataan tentang kualitas-kualitas manusia masa depan yang bisa hidup di dunia yang sudah sangat berubah (Rogers,1980). Rogers menganggap bahwa sebuah perubahan paradigma sedang terjadi dari cara lama ke cara baru dalam mengkonseptualisasikan orang.

Tujuan dalam konseling *person-centered* adalah menciptakan suasana konseling yang kondusif untuk membantu klien menjadi pribadi yang dapat berfungsi secara penuh dan positif. Rogers (1977) menekankan bahwa orang perlu bantuan untuk belajar bagaimana menghadapi berbagai situasi. Salah satu cara utama untuk mencapai hal ini adalah dengan membantu klien menjadi orang yang berfungsi penuh, yang tidak perlu menerapkan mekanisme pertahanan diri untuk menghadapi pengalaman sehari-hari. Individu semacam itu akan lebih berkeinginan untuk berubah dan bertumbuh. Dia lebih terbuka terhadap pengalaman, lebih mempercayai persepsi diri sendiri, dan berpartisipasi dalam eksplorasi serta evaluasi diri (Rogers,1977). Lebih jauh lagi orang yang berfungsi penuh mengembangkan penerimaan yang lebih besar akan dirinya dan orang lain serta menjadi pembuat keputusan yang lebih baik di masa kini dan mendatang. Yang paling utama, klien dibantu untuk mengidentifikasi, menggunakan, dan mengintegrasikan sumber daya dan potensinya sendiri (Boy & Pine,1983; Miller,1996). Tujuan konseling *person-centered* adalah menjadikan perilaku klien kongruen atau autentik (klien tidak lagi berpura-pura dalam kehidupannya).

### 3. Peran Konselor

Peran konselor dalam pendekatan konseling *person* sangatlah penting. Konselor membuat dan meningkatkan atmosfer di mana klien bebas dan didorong untuk mengeksplorasi semua aspek mengenai dirinya



(Rogers,1980).Atmosfer ini difokuskan pada hubungan konselor-klien,yang digambarkan oleh Rogres sebagai kualitas pribadi dengan “Saya-Anda” yang spesial. Konselor menyadari bahasa verbal maupun nonverbal klien dan merefleksikannya kembali apa yang dia dengar maupun amati (Braaten,1986). Baik konselor maupun klien tidak tahu sesi tersebut akan mengarah ke mana atau tujuan apa yang akan muncul selama proses berlangsung. Klien adalah orang dalam proses tersebut yang “diberi hak untuk mengarahkan terapinya sendiri” (Moon,2007:277). Jadi konselor menaruh kepercayaan pada kliennya untuk mengembangkan agenda tentang apa yang ingin dia kerjakan. Tugas konselor adalah lebih sebagai fasilitator daripada pengarah. Pada pendekatan ini,konselor adalah ahli proses dan ahli penelitian (mengenai klien tersebut). Kesabaran adalah kuncinya (Miller,1996). Pada hakikatnya konselor dalam pendekatan ini lebih menekankan aspek sikap dari pada teknik konseling,sehingga yang lebih di utamakan dalam konseling adalah sikap konselor. Sikap konselor inilah yang memfasilitasi perubahan pada diri klien. Konselor menjadikan dirinya sebagai instrumen perubahan.Konselor bertindak sebagai fasilitator dan mengutamakan kesabaran dalam proses konseling. Konselor berfungsi membangun iklim konseling yang menunjang pertumbuhan klien. Iklim konseling yang menunjang akan menciptakan kebebasan dan keterbukaan pada diri klien untuk mengeksplorasi masalahnya. Konselor harus bersedia memasuki dunia klien dengan memdberikan perhatian yang tulus,kepedulian,penerimaan,dan pengertian. Apabila ini dilakukan,klien diharapkan dapat menghilangkan pertahanan dan persepsinya yang kaku serta bergerak menuju taraf fungsi pribadi yang lebih tinggi (Corey,2009).

Peran konselor adalah fasilitator dan reflektor. Disebut fasilitator karena konselor memfasilitasi atau mengakomodasi konseli mencapai pemahaman diri. Disebut reflektor karena konselor mengklarifikasi dan memantulkan kembali kepada klien perasaan dan sikap yang diekspresikannya terhadap konselor sebagai representasi orang lain. Di titik ini, konselor *client-centered* tidak berusaha mengarah kepada



pemediasian “dunia batin” konseli melainkan lebih fokus menyediakan sebuah iklim yang di dalamnya konseli dimampukan membawa membawa perubahan dalam dirinya.

#### 4. Relasi Terapeutik

Konseling *person* tidak menyadarkan diri pada teknik-teknik atau melakukan berbagai hal pada klien. Rogers (1962:416) percaya bahwa dalam konseling “kualitas pertemuan interpersonal dengan klienlah elemen yang paling signifikan dalam menentukan efektivitas”. Glauser & Bozarth (2001) menyatakan bahwa bagi terapis yang menggunakan pendekatan client-centered, kualitas hubungan konseling jauh lebih penting daripada teknik yang digunakan.

*Konseling person* adalah sebuah proses yang dapat melibatkan secara intens pikiran dan perasaan klien dan konselor. Ada koherensi antara bagaimana konselor *person* melihat asal muasal pengasingan-diri dan perpecahan batin klien dan bagaimana konselor dapat membantu kliennya tumbuh dan menjadi tersembuhkan. Konselor berusaha menyediakan kondisi-kondisi sikap yang menjadi penawar bagi depreviasi emosional yang dialami klien.

Menurut Rogers (1959a,1967) dalam Gibson & Mitchell (1995:127-128) di dalam hubungan konseling, enam kondisi berikut prasyarat utama perubahan kepribadian klien,yaitu:

- a. Dua pribadi (terapis dan klien) menjalin sebuah kontak psikologis.
- b. Klien mengalami suatu kondisi cemas,tekanan atau ketidakharmonisan.
- c. Konselor harus menjadi pribadi asli (dirinya apa adanya) ketika menjalin hubungan dengan klien.
- d. Terapis merasakan atau menunjukkan penghargaan positif tanpa syarat kepada klien.
- e. Terapis menampilkan pemahaman empatik mengenai kerangka acuan klien dan menyampaikan pengertian ini pada klien.



- f. Terapis berhasil mencapai taraf minimum pengkomunikasian pemahaman empatik dan penghargaan positif tanpa syarat pada klien.

*Sejumlah* perubahan yang diharapkan muncul dengan sukses dari penggunaan pendekatan ini (Rogers, 1959b) adalah:

- a. Klien bisa melihat dirinya dengan cara yang berbeda dari sebelumnya.
- b. Klien dapat menerima diri dan perasaannya lebih utuh.
- c. Klien menjadi lebih percaya diri (*self-confident*) dan sanggup mengarahkan diri (*self-directing*).
- d. Klien sanggup menjadi pribadi yang diinginkan.
- e. Klien menjadi lebih fleksibel dalam persepsinya dan tidak lagi keras ke diri sendiri.
- f. Klien sanggup mengadopsi tujuan-tujuan yang lebih realistik.
- g. Klien mampu bersikap lebih dewasa.
- h. Klien sanggup mengubah perilaku ketidakmampuan menyesuaikan dirinya, bahkan kendati itu alkoholisme kronis yang sudah lama diperbuatnya.
- i. Klien jadi lebih sanggup menerima keberadaan orang lain apa adanya.
- j. Klien jadi lebih terbuka kepada bukti entah di luar atau di dalam dirinya.
- k. Klien berubah dalam karakteristik kepribadian dasarnya dengan cara-cara yang konstruktif. ( Gibson & Mitchell, 1995: 128).

*Rogers menganggap kongruensi, anggapan positif tanpa syarat, dan empati sebagai “kondisi sikap yang membantu terjadinya pertumbuhan terapeutik” (Rogers & Stanford, 1985: 1379). Ia menekankan bahwa kondisi-kondisi itu bukanlah kondisi “all or none” (kaidah “semuanya atau tidak sama sekali”, tetapi berada dalam sebuah kontinum.*

**Kongruensi (*congruence*)** adalah ketulusan, tidak berpura-pura (*realness*), keterbukaan, transparansi, dan kesadaran (*presence*).





Kongruensi adalah kondisi sikap yang paling mendasar. Konselor perlu memiliki hubungan dengan perasaan-perasaan yang mereka alami, membuatnya tersedia bagi kesadaran, dan “hidup dengan perasaan-perasaan itu, dalam hubungan, ... dan mengkomunikasikannya bila perlu” (Rogers, 1962:417). Kongruensi merupakan kondisi transparan di dalam hubungan terapi dengan menghilangkan aturan dan penghalang (Rogers, 1980). Ini adalah “kesiapan konselor untuk mengesampingkan kepedulian dan kesibukan pribadi dan ada serta terbuka di dalam hubungan dengan kliennya” (Moon, 2007:278). Konselor harus menemui klien dalam kontak orang-ke-orang langsung. Konselor seharusnya menghindari pendekatan intelektual yang kliennya diperlakukan sebagai obyek. Konselor yang kongruensi tidak sedang memainkan peran apapun, mencoba bersikap sopan, atau menampilkan penampilan profesional.

Rogers mengakui bahwa tidak seorangpun setiap saat mampu mencapai kongruensi sepenuhnya. Manusia yang tidak sempurna dapat membantu klien. Cukup bagi konselor, di saat-saat tertentu dalam hubungan langsung dengan orang tertentu, untuk menjadi dirinya selengkapnyanya dan sepenuhnya, dengan pengalaman-pengalamannya disimbolisasikan secara akurat ke dalam *self-concept*-nya.

Kongruensi bukan berarti bahwa konselor “mengutarakan secara impulsif setiap perasaan yang melintas” (Rogers, 1962:418). Juga bukan berarti bahwa ia membiarkan sesi-sesinya menjadi *counselor-centered* dan bukan *client-centered*. Akan tetapi, hal ini dapat berarti bahwa mereka mengambil risiko berbagi perasaan atau memberikan umpan-balik yang bisa memperbaiki hubungan karena diekspresikan dengan tulus.

*Insight* lain tentang kongruensi bisa didapatkan dari apa yang dikatakan Rogers tentang konsep *presence* (kesadaran). Dalam konseling baik konselor maupun klien dapat mencapai kondisi kesadaran yang lain (*altered states of consciousness*) di mana mereka merasa berhubungan dengan dan memahami makna alur yang mendasari evolusi. Bisa ada



sebuah dimensi mistis dan spiritual dalam konseling dan terapi. Rogers (1980:129) beranggapan bahwa ia dalam keadaan terbaik sebagai seorang terapis ketika ia paling dekat dengan self intuitif terdalamnya dan “ketika saya mungkin dalam keadaan kesadaran yang sedikit berubah. Lalu kesadaran saya menjadi membebaskan dan membantu bagi orang lain”. Dalam keadaan seperti itu perilaku-perilaku yang mungkin aneh, impulsif, dan sulit untuk dijustifikasi secara rasional ternyata benar. Rogers, menulis :”Tampaknya jiwa batin saya meraih dan menyentuh jiwa batin orang lain. Hubungan kami bertransendensi dengan sendirinya dan menjadi bagian dari sesuatu yang lebih besar, ada pertumbuhan, penyembuhan, dan energi yang sangat besar” (1980:129).

***Perhatian Positif Tanpa Syarat (Unconditional positive regard).***

Istilah lain untuk mendiskripsikan kondisi ini termasuk kehangatan, perhatian, penghargaan, penerimaan, dan penghormatan nonposesif. Perhatian positif tanpa syarat, juga dikenal sebagai penerimaan, kasih sayang yang tulus dan dalam bagi klien sebagai seorang manusia, yaitu menghargai manusia sebagai seorang manusia (Rogers, 1961, 1980). Perhatian positive tanpa syarat berhubungan dengan keyakinan mendalam Rogers akan kapasitas kliennya untuk melakukan perubahan konstruktif jika diberi kondisi-kondisi pendukung yang tepat. Rogers menekankan pentingnya sikap konselor terhadap nilai dan signifikansi setiap orang. Perjuangan konselor untuk mencapai integrasi pribadi relevan dengan perhatian positive tanpa syarat, karena konselor hanya bisa menghormati kapasitas klien untuk mencapai pengarahan-diri yang konstruktif jika sikap hormat itu merupakan bagian integral dari kepribadiannya.

*Perhatian positive tanpa syarat* melibatkan kesediaan konselor menerima klien “dalam keadaan perasaan apa pun bingung, kesal, takut, marah, berani, cinta, atau bangga” (Rogers, 1986a:198). Perhatian positive tanpa syarat bukan berarti konselor perlu, berdasarkan kerangka acuannya, untuk menyetujui semua perilaku klien. Alih-



alih, perhatian positive tanpa syarat adalah sebuah sikap dan orientasi filosofis, yang terefleksi dalam perilaku konselor, bahwa klien akan lebih berkemungkinan untuk bergerak maju jika ia merasa dihargai sebagai manusia dan mengalami iklim emosional yang aman dan bebas di mana klien dapat memperlihatkan berbagai perasaan dan mengaitkan berbagai kejadian, tanpa kehilangan penerimaan dari konselornya.

**Empati.** Istilah lain untuk empati termasuk empati akurat, empati pemahaman, empati responsif, empati mencoba menjadi, empati sikap mental, dan empati sikap perilaku. Rogers menulis: "Merasakan dunia pribadi klien seakan-akan dunia Anda sendiri, tetapi tanpa pernah kehilangan kualitas "as if" (seolah-olah)—inilah empati" (1957:99). Ada beragam faset untuk bermepati dengan klien. Konselor perlu "masuk ke dalam sepatunya" dan "berada di bawah kulitnya" untuk memahami dunia-dunia subyektif pribadinya. Konselor perlu sensitif terhadap alur experiencing (pengalaman) dari waktu ke waktu yang terjadi pada klien maupun dirinya. Konselor membutuhkan kapasitas untuk mengambil nuansa dan makna perasaan yang jarang disadari oleh klien. Dengan kearifan, sensitivitas, dan kesadaran tentang apa yang dapat ditangani klien, konselor perlu mengkomunikasikan pemahamannya tentang dunia dan makna persoalan kliennya.

Empati dapat subyektif, antarpribadi, atau obyektif (Clark, 2004; Rogers, 1964). Seringkali empati adalah kombinasi ketiganya. Empati adalah sebuah proses aktif yang konselornya ingin mengetahui dan berusaha menerima komunikasi dan makna personal klien (Barrett-Lenard, 1998). Sikap empatik menciptakan iklim emosional yang kliennya dapat membantu konselor untuk lebih akurat dalam memahami dirinya. Dalam situasi terapi, empati adalah kemampuan konselor untuk menyatu dengan klien dan memantulkan pemahaman ini kembali kepada mereka. Hal ini dapat dilakukan dengan berbagai cara tetapi empati secara esensial adalah salah satu upaya untuk berpikir dengan, alih-alih untuk atau mengenai, klien dan untuk menyerap



komunikasi, maksud, dan pengertian klien tersebut (Brammer dkk. 1993; Moon, 2007).

Rogers (1957:3) menuliskan, "Penelitian semakin banyak dan menunjuk secara kuat pada kesimpulan bahwa tingkat empati yang tinggi dalam suatu hubungan adalah yang paling berpotensi dan jelas merupakan salah satu faktor paling kuat dalam mewujudkan perubahan dan pembelajaran". Sejak tahun 1980, konselor yang menggunakan pendekatan *client-centered counseling* telah mencoba sejumlah prosedur lain untuk bekerja dengan klien, seperti pengungkapan perasaan, pemikiran, dan nilai-nilai pribadi yang terbatas (Corey, 2005). Klien, bagaimanapun juga, bertumbuh dengan menghadapi dirinya sendiri dan orang lain di dalam hubungan tersebut (Cormier & Cormier, 1998). Oleh karena itu, Rogers (1967:73) yakin bahwa "perubahan kepribadian yang positif dan signifikan" tidak terjadi kecuali di dalam suatu hubungan. Metode yang membantu meningkatkan hubungan klien-konselor, mencakup, tetapi tidak terbatas pada, mendengarkan secara positif dan aktif, refleksi perasaan dan pikiran yang tepat, klarifikasi, penyimpulan, konfrontasi, dan arahan umum atau terbuka. Pertanyaan dihindari sedapat mungkin (Tursi & Cochran, 2006).

## 5. Kekuatan dan Keterbatasan

### *Kekuatan dan Kontribusi*

- a. Pendekatan ini merevolusi profesi konseling dengan cara menghubungkan konseling dengan psikoterapi dan memperjelasnya melalui pembuatan rekaman suara dari sesi aktual dan menerbitkan salinan aktual mengenai sesi konseling (Goodyear, 1987; Sommers-Flanagan, 2007).
- b. Pendekatan ini dapat diterapkan untuk berbagai macam permasalahan manusia, termasuk perubahan institusional, hubungan manajemen-pekerja, perkembangan kepemimpinan, pembuatan keputusan karir, dan diplomasi



internasional. Sebagai contohnya, Cornelius-White (2005) menemukan bahwa pendekatan ini efektif dalam meningkatkan konseling multikultural. Seperti halnya, Leimoire dan Chen (2005:146) berpendapat bahwa "pendekatan *client-centered* tampaknya berpotensi untuk menciptakan kondisi yang diperlukan dalam menangkai stigmasasi, memungkinkan remaja yang diasosiasikan dengan kelompok stigmasasi seksual minoritas, menangani identitas seksualnya dengan cara yang lebih konstruktif bagi dirinya".

- c. Pendekatan ini telah menghasilkan penelitian yang ekstensif (Tursi & Cochran, 2006). Pada awalnya pendekatan ini menetapkan standar untuk melakukan penelitian tentang variabel konseling, khususnya yang dianggap oleh Rogers (1957) sebagai "tepat dan penting" untuk mendatangkan perubahan dalam terapi.
- d. Pendekatan ini efektif untuk sejumlah keadaan. Konseling *client-centered* membantu memperbaiki penyesuaian psikologis, pembelajaran, toleransi frustrasi, dan mengurangi sikap defensif. Pendekatan ini tepat untuk mengobati kecemasan ringan sampai menengah, gangguan penyesuaian, dan kondisi yang tidak berhubungan dengan kelainan mental, seperti kesedihan yang tidak rumit atau hubungan antarpribadi (Seligman, 1977).
- e. Pendekatan ini sangat membantu jika bekerja dengan klien yang mengalami tragedi, karena pendekatan ini membuat klien "berperang melawan emosi dan benar-benar semakin kurang terpengaruh seiring berjalannya waktu dengan menyadari sepenuhnya, perasaan yang berhubungan dengan tragedi tersebut" (Tursi & Cochran, 2006:395).
- f. Pendekatan ini berfokus pada keterbukaan dan hubungan penerimaan yang dibangun konselor dan klien serta proses bantuan yang bersifat jangka pendek.
- g. Dasar pendekatan ini hanya membutuhkan waktu yang relatif singkat untuk dipelajari. Dengan penekanannya pada penguasaan keahlian mendengarkan, pendekatan ini merupakan fondasi untuk melatih para calon pembantu profesional. Lebih jauh



lagi, merupakan dasar untuk beberapa pendekatan perawatan yang baru dan sering kali dikombinasikan dengan orientasi teoritis lainnya dalam konseling seperti kognitif dan tingkah laku (Prochaska & Norcross; Seligman, 2006).

- h. Pendekatan ini mempunyai pandangan positif perihal sifat manusia dan terus berevolusi.

### **Keterbatasan**

- a. Terlalu sederhana, optimistis, santai, dan tidak terfokus untuk klien yang dalam krisis atau klien yang membutuhkan struktur atau arah yang lebih jelas (Seligman, 2006; Tursi & Cochran, 2006).
- b. Terlalu bergantung pada klien yang suka bekerja keras, cerdas, dan berwawasan luas untuk mendapatkan hasil terbaik. Memiliki penerapan yang terbatas, dan jarang digunakan untuk anak-anak atau penderita cacat berat (Thomson & Henderson, 2007).
- c. Mengabaikan diagnosis, ketidaksadaran, teori-teori perkembangan, dan dorongan agresif serta seksual yang alami. Pendekatan ini terlalu optimistis.
- d. Hanya menangani permasalahan yang ada dipermukaan, dan tidak menantang klien untuk mengeksplorasi area-area yang lebih dalam. Karena konseling *client-centered* hanya untuk jangka pendek, tidak mempunyai dampak yang permanen pada orang tersebut.
- e. Lebih berdasarkan pada sikap daripada teknik. Tidak mempunyai teknik khusus untuk mendatangkan perubahan bagi klien (Moon, 2007).

## **D. Aktivitas Pembelajaran**

Kegiatan Pengantar : Menjelaskan skenario kegiatan (1JP)

Aktivitas/Kegiatan 1 : Mempelajari modul (1 JP)

Aktivitas/Kegiatan 2 : Mengidentifikasi hal-hal yang belum difahami tentang konseling *Cleint Centered* dan melakukan diskusi (2 JP).



Aktivitas/Kegiatan 3 : Praktik layanan konseling Client Centered (2 JP)

### E. Latihan Kasus/Tugas (LK-6.4)

1. Praktikkan teori konseling Person Centered!
  - a. Lakukan analisis,
  - b. susun RPL
  - c. Lakukan praktik konseling dalam contoh kasus di bawah ini..

#### CONTOH KASUS

Cermati secara mendalam kasus dalam konseling psikoanalisis, diskusikan dengan kelompok Anda bagaimana menangani masalah MAYA dengan menggunakan langkah konseling person centered

Terapi

Lakukanlah konseling terhadap MAYA dengan menggunakan pendekatan konseling person centered.

### F. Rangkuman

Konseling *Client-centered* yang kemudian dikenal dengan person-centered merupakan elemen kunci “kekuatan ketiga” gerakan psikologi humanistik pada era 1950-an yang dikembangkan oleh Carl Rogers. Pandangan tertentu tentang sifat manusia terimplisit dalam konseling berpusat pada orang, manusia pada dasarnya baik. Manusia secara karakteristik “positif”, bergerak maju, konstruktif, realistik, dan dapat diandalkan. Setiap orang sadar, terarah, dan maju ke arah aktualisasi diri sejak masa kanak-kanak.

Peran *konselor* sangatlah penting dalam membujat dan meningkatkan atmosfer dimana klien bebas dan didorong untuk mengeksplorasi semua aspek mengenai dirinya. Atmosfer ini difokuskan pada hubungan konselor-



klien yang digambarkan oleh Rogers sebagai kualitas pribadi dengan “saya-anda” yang spesial. Konselor menaruh kepercayaan pada kliennya untuk mengembangkan agenda tentang apa yang ingin dia kerjakan. Tugas konselor lebih sebagai fasilitator daripada pengarah.

Tujuan dalam konseling berpusat pada orang berkisar pada klien sebagai manusia, bukan permasalahan yang dihadapinya. Rogers menyatakan bahwa orang perlu bantuan untuk belajar bagaimana menghadapi berbagai situasi. Salah satu cara utama untuk mencapai hal ini adalah dengan membantu klien menjadi orang yang berfungsi penuh, yang tidak perlu menerapkan mekanisme pertahanan diri untuk menghadapi pengalaman sehari-hari.

Konselor yang menggunakan pendekatan berpusat pada orang, kualitas hubungan konseling jauh lebih penting daripada teknik yang digunakan. Ada tiga kondisi yang penting dan perlu pada konseling, yaitu empati, perhatian positif tanpa pamrih, dan kecocokan.

Pendekatan berpusat pada orang dalam konseling dapat diterapkan untuk berbagai macam permasalahan manusia, termasuk perubahan institusional, hubungan manajemen-pekerja, perkembangan kepemimpinan, membuat keputusan karir, dan diplomasi internasional. Pendekatan ini mempunyai pandangan positif tentang sifat manusia dan terus berevolusi. Keterbatasan pendekatan ini terlalu sederhana, optimistis, santai, dan tidak terfokus untuk klien yang dalam krisis atau klien yang membutuhkan struktur atau arah yang lebih jelas. Pendekatan ini lebih berdasarkan pada sikap ketimbang teknik. Pendekatan ini tidak mempunyai teknik khusus untuk mendatangkan perubahan bagi klien.

## **G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut**

Tugas Anda menjawab pertanyaan dibawah ini dengan cara memilih salah satu jawaban yang benar dari empat alternatif jawaban yang disediakan.

1. Konseling person-centered masuk dalam kelompok :





- a. Humanistik
  - b. Kognitif
  - c. Psikoanalisis
  - d. Behavioristik
2. Pengembang konseling *person-centered* adalah:
  - a. Adler
  - b. Sigmund Freud
  - c. Carl Rogers
  - d. Williamson
3. Pendekatan
  - a. Statis, apatis,realistis
  - b. Dinamis, realistis, mekanis
  - c. Positif,konstruktif, realistik
  - d. Realistis, dinamis,regresif
4. Rogers memandang manusia dari perspektif:
  - a. Filosofis
  - b. Fenomenologis
  - c. Humanis
  - d. Pragmatis
5. Peran konselor dalam pendekatan konseling person-centered adalah
  - a. Sebagai pengajar
  - b. Sebagai penguat
  - c. Sebagai ahli
  - d. Sebagai fasilitator
6. Tujuan dalam konseling *person-centered* adalah
  - a. Menjadi orang berfungsi penuh
  - b. Menjadi orang bebas neurotik
  - c. Menjadi orang berpikir rasional
  - d. Menjadi orang tidak emosional



7. Pendekatan konseling person-centered mengutamakan
  - a. Teknik
  - b. Kualitas hubungan
  - c. Penggalan masa lampau
  - d. Cara berpikir rasional
8. Tiga kondisi penting dalam pendekatan konseling *person-centered*, yaitu:
  - a. Empati, kecocokan, simpati
  - b. Empati, simpati, perhatian positif tanpa pamrih
  - c. Empati, ketulusan, simpati
  - d. Empati, kecocokan, perhatian positif tanpa pamrih.

#### H. Kunci Jawaban

- |      |      |
|------|------|
| 1. B | 5. B |
| 2. A | 6. C |
| 3. C | 7. D |
| 4. A | 8. A |



## PENDEKATAN KONSELING ANALISIS TRANSAKSIONAL

KONSEP DASAR	ASUMSI PERILAKU BERMASALAH	TUJUAN KONSELING	DESKRIPSI PROSES KONSELING	TEKNIK KONSELING	PERAN UTAMA KONSELOR
<p>Pandangan tentang manusia:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Kehidupan manusia bukanlah merupakan sesuatu yang telah ditentukan (anti deterministik)</li> <li>Manusia mampu memahami keputusan-keputusannya pada masa lalu &amp; kemudian dapat memilih untuk memutuskan kembali atau menyesuaikan kembali keputusan yang pernah diambil</li> <li>Manusia mempunyai kapasitas untuk memilih &amp; dalam tingkat kesadaran tertentu individu dapat menjadi mandiri dalam menghadapi persoalan hidupnya.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Individu tidak memiliki kemampuan untuk membuat keputusan yang bermakna bagi dirinya.</li> <li>Individu tidak mempunyai kemampuan untuk memahami keputusan-keputusan yang mereka buat pada masa lalu.</li> <li>Individu menjadi tipe orang penyendiri tidak mampu bersosialisasi dengan baik.</li> <li>Selalu tergantung pada orang lain dan tidak percaya akan kemampuannya sendiri</li> <li>Cenderung menjadi individu yang tertutup.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Membantu klien untuk membuat keputusan baru yang menyangkut tingkah lakunya sekarang dan arah hidupnya.</li> <li>Memberikan kepada klien suatu kesadaran serta kebebasan untuk memilih cara-cara serta keputusan-keputusan mengenai posisi kehidupannya serta menghindari klien dari cara-cara yang bersifat deterministik.</li> <li>Memberikan bantuan kepada klien berupa kemungkinan-kemungkinan yang dapat dipilih untuk memantapkan dan memantapkan status egonya.</li> <li>Pencapaian otonomi yang diwujudkan dengan penemuan kembali 3 karakteristik yaitu kesadaran, spontanitas, dan keakraban.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Dalam situasi transaksional yang aktif antara konselor dengan klien, konselor memiliki tanggung jawab untuk memelihara perhatian dan transaksi.</li> <li>Diutamakan klien membuat kontrak dengan terapis untuk mencapai perubahan-perubahan spesifik yang diinginkan, apabila kontrak telah selesai, maka terapis diakhiri.</li> <li>Transferensi dan ketergantungan pada terapis diadakan</li> <li>Selanjutnya berdasarkan analisis yang dibuat antara keduanya, konselor dapat memberikan bantuan pemecahan masalah melalui : <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Permission (memberi kebebasan melakukan sesuatu yang dilarang orang tua)</li> <li>➤ Protection (menciptakan rasa aman)</li> <li>➤ Potention (konselor berusaha dengan cara mengembangkan kemampuannya untuk kepentingan kesejahteraan klien)</li> </ul> </li> </ol>	<p>Konsep dan teknik utama dalam TA secara khusus dilakukan dalam situasi kelompok.</p> <p>Ada beberapa teknik dasar dalam konseling TA yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Analisis Struktural</li> <li>Analisis Transaksional,</li> <li>Kursi kosong</li> <li>Bermain peran</li> <li>Percontohan keluarga</li> <li>Analisis ritual</li> <li>Hiburan dan permainan, analisis permainan dan ketegangan, analisis skenario.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Konselor berperan sebagai guru, pelatih dan narasumber.</li> <li>Sebagai guru, konselor menerangkan konsep-konsep seperti analisis skenario, dan analisis permainan.</li> <li>Sebagai pelatih konselor mendorong dan mengajari agar klien mempercayai ego dewasanya sendiri.</li> <li>Membantu klien dalam hal menemukan kondisi masa lalu yang tidak menguntungkan.</li> <li>Menolong klien mendapatkan perangkat yang diperlukan untuk mendapatkan perubahan.</li> </ol>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Punya pandangan optimis dan realistis tentang manusia.</li> <li>➤ Lebih menekankan waktu sekarang dan disini.</li> <li>➤ Meningkatkan keterampilan berkomunikasi.</li> <li>➤ Mudah diobservasi.</li> </ul>			<b>KELEBIHAN</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Konsep dan prosedurnya tidak dapat dijadikan objek pengujian untuk mendapatkan validitas ilmiah.</li> <li>➤ Data empiris yang objektif sangat kurang.</li> <li>➤ Banyak terminologi atau istilah yang digunakan dalam AT cukup membingungkan.</li> <li>➤ Meminimalkan atau mengabaikan aspek emosional.</li> <li>➤ Kurang efisien terhadap kontrak treatment</li> </ul>			<b>KEKURANGAN</b>		
Baik diterapkan untuk meningkatkan self esteem pada diri klien			<b>CONTOH PENERAPAN</b>		



**Tokoh Utama :**  
**Eric Berne**



## KEGIATAN PEMBELAJARAN 5

### ANALISIS TRANSAKSIONAL

#### A. Tujuan

Tujuan mempelajari materi pendekatan konseling Realitas agar peserta guru pembelajar memiliki kecakapan mengenali, menganalisis dan membedakan serta mempraktikkan teori-teori konseling Realitas dalam pelayanan BK.

#### B. Indikator Keberhasilan

Guru BK atau konselor dapat mendeskripsikan, dan mengaplikasikan layanan konseling realitas yang meliputi konsep dasar, asumsi perilaku bermasalah, tujuan konseling, prosedur proses konseling, teknik konseling, fungsi dan peran konselor.

#### C. Uraian Materi

##### 1. Pengantar

Analisis transaksional (AT) adalah konseling transaksional yang dapat digunakan dalam terapi individual, tetapi lebih cocok digunakan dalam terapi kelompok. AT berbeda dengan sebagian besar terapi lainnya karena merupakan suatu terapi kontraktual dan desisional AT melibatkan suatu kontrak yang dibuat oleh klien yang dengan jelas menyatakan tujuan-tujuan dan arah proses terapi. AT juga berfokus pada putusan-putusan awal yang dibuat oleh klien dan menekankan kemampuan klien untuk membuat putusan-putusan baru. AT menekankan aspek-aspek kognitif rasional-behavior dan berorientasi kepada peningkatan kesadaran sehingga klien akan mampu membuat putusan-putusan baru dan mengubah cara hidupnya.

Pendekatan ini dikembangkan oleh Eric Berne, berlandaskan teori kepribadian yang berkenaan dengan analisis struktural dan



transaksional. Teori ini menyajikan suatu kerangka bagi analisis terhadap tiga kedudukan ego yang terpisah, yaitu: orang tua, orang dewasa, dan anak. Pernyataan-pernyataan operasional yang jelas menandai AT ini. Teori Berne menggunakan beberapa kata utama dan kerangka yang bisa dimengerti dan dipahami dengan mudah. Kata-kata utamanya adalah *orang tua, orang dewasa, anak, putusan, putusan ulang, permainan, skenario, pemerasan, dicampuri, pengabdian, dan ciri khas*. Karena sifat operasional AT, dengan kontraknya, taraf perubahan klien bisa dibentuk.

Sifat kontraktual proses terapeutik AT cenderung mempersamakan kekuasaan terapis dan klien. Adalah menjadi tanggung jawab klien untuk menentukan apa yang akan diubahnya. Agar perubahan menjadi kenyataan, klien mengubah tingkah lakunya secara aktif. , selama pertemuan terapi klien melakukan evaluasi terhadap arah hidupnya, berusaha memahami putusan-putusan awal yang telah dibuatnya, serta menginsafi bahwa sekarang dia menetapkan ulang dan memualai sesuatu arah baru dalam hidupnya. Pada dasarnya AT berasumsi bahwa orang-orang bisa belajar mempercayai dirinya sendiri, berfikir dan memutuskan untuk dirinya sendiri, dan mengungkapkan perasaan-perasaannya.

Konseling analisis transaksional, yang biasa disebut sebagai Transactional Analysis (TA) dalam terjemahannya dalam bahasa Indonesia Analisis Transaksional (TA), didirikan dan dikembangkan Eric Berne. Ia dilahirkan dengan nama Eric Lennard Bernstein pada tanggal 10 Mei 1910 di Montreal, Kanada. Ayahnya adalah seorang dokter dan ibunya bekerja sebagai penulis dan editor profesional. Ia memiliki seorang adik perempuan yang berusia 5 tahun lebih muda dari padanya. Benie sangat bangga pada ayahnya, sehingga ia bercita-cita mengikuti jejak profesi ayahnya sejak kecil. Ia memperoleh gelar dokter dari Universitas McGill tahun 1935 kemudian ia pindah ke Amerika Serikat untuk mengambil residensi psikiatri di Universitas Yale. Ia menjadi warga negara Amerika Serikat pada tahun 1938 dan tidak lama setelah



itu ia mengganti namanya menjadi Eric Berne. Pada tahun 1941 ia mulai mengikuti latihan di Institut Psikoanalitik New York.

Dua tahun kemudian, Berne masuk tentara sebagai psikiater dan mulai mengadakan eksperimen dengan menggunakan teknik-teknik terapi kelompok. Setelah keluar dari ketentaraan, ia tinggal di Kalifornia dan mendirikan praktik pribadi. Ia terus mengembangkan terapi kelompok dan prosedur terapiutik yang efektif dalam lingkup psikoanalitik di Institut Psikoanalitik Fransisco bersama Eric Erikson.

Berne menghadapi berbagai kekecewaan selama masa dewasanya. Tiga kali perkawinannya berakhir dengan perceraian. Namun ia mempunyai tujuh orang anak dari dua perkawinannya yang pertama. Dalam hubungan dengan anak-anaknya, Berne berperan sebagai orang yang sangat menyenangkan dan mencintai anak-anaknya. Dikatakan bahwa ia sangat permisif dan lebih banyak berperan sebagai orang tua yang memberikan asuhan dari pada sebagai orang tua yang otoriter dan selalu mengecam. Salah satu penolakan besar yang terjadi dalam kehidupannya ialah ketika tahun 1956, lamarannya untuk menjadi anggota Institut Psikoanalitik ditolak. Padahal ia menggunakan waktunya selama 20 tahun pertama dari kehidupan profesionalnya untuk mengejar pengakuan resmi sebagai seorang psikoanalisis. Dalam penolakan tersebut, ia disarankan untuk melakukan praktik analisis pribadi selama 4 tahun lagi kemudian melamar kembali untuk memperoleh gelar yang diinginkan tersebut. Akibat penolakan tersebut, Berne berpaling dari aliran psikoanalitik dan mulai mengembangkan idenya mengenai kepribadian manusia, interaksi social, dan psikoterapi.

## **2. Perkembangan Analisis Transaksional**

Konseling analisis transaksional, yang terkenal dengan Transactional Analysis (TA), dikembangkan Eric Berne, pada awal tahun 1950-an. Sebagaimana para ahli yang lain, Berne mengembangkan rumusan teoritiknya dari praktik terapiutik yang dilakukannya sendiri.



Berne mengamati bahwa dalam setiap pribadi kliennya terdapat pola-pola perilaku, pembicaraan, dan gerakan yang berbeda-beda. Dari pengamatan tersebut, ia menyimpulkan bahwa setiap individu dalam kenyataannya merupakan suatu paduan dari beberapa individu. Masing-masing individu yang berbeda dalam setiap individu memiliki suatu pola perilaku yang khas, dan pada berbagai saat, individu-individu yang khas ini berada dalam kendali atau pantauan kepribadian individu secara keseluruhan. Individu-individu yang terpisah ini—tetapi berkaitan—dalam keseluruhan individu dikenal dengan istilah Ego States (status ego) dan membentuk suatu keutuhan teori analisis transaksional.

Pada waktu mengembangkan gagasan-gagasannya, Berne mengadakan pertemuan-pertemuan mingguan dengan kolega-koleganya yang tertarik terhadap gagasan-gagasannya. Pada pertemuan-pertemuan tersebut, ia mulai mensistimatisasi, mengemukakan dan mendiskusikan konsep-konsepnya. Penyajian analisis transaksional yang pertama secara formal dilaksanakan pada tahun 1957 dalam suatu konferensi profesional di Los Angeles. Kemudian pada tahun 1961, ia menerbitkan *Transactional Analysis in Psychotherapy* yang menguraikan filosofis dasar dan konsep-konsep pokok teorinya. Berne meneruskan pertemuan minggunya hingga akhir hayatnya. Setelah Berne meninggal, gagasan-gagasannya berkembang atas usaha pengikut-pengikutnya dan kelompok-kelompok analisis transaksional yang tersebar di Amerika Serikat dan negara-negara lain. Dan saat ini teori analisis transaksional banyak digunakan dalam berbagai bidang kehidupan antara lain seperti pengadilan kriminal, pendidikan, konseling pastoral, manajemen, kesusasteraan, periklanan, dan komunikasi.

Meskipun Berne dan pengikut-pengikutnya menyatakan bahwa analisis transaksional merupakan pendekatan kepribadian dan terapi yang sepenuhnya baru, namun dalam kenyataannya ide-ide teori ini banyak dipengaruhi oleh teori Freud tentang konseptualisasi tingkah laku manusia, juga dipengaruhi ide-ide Alfred Adler tentang gaya hidup dan



pandangan positif tentang hakikat manusia dan dipengaruhi pula oleh Harry Slack Sullivan mengenai komunikasi antarpribadi. Karena itu analisis transaksional seringkali diklasifikasikan sebagai pendekatan neoanalitik.

### 3. Konsep Dasar

#### a. Pandangan Dasar tentang Hakekat Manusia

AT berakar pada suatu filsafat yang anti deterministic yang memandang bahwa manusia bukanlah suatu yang sudah ditentukan, serta menekankan bahwa manusia sanggup melampaui pengondisian dan pemograman awal. Disamping itu AT berpijak pada asumsi-asumsi bahwa orang sanggup memahami keputusan-keputusan masa lalunya dan kemudian dapat memilih untuk memutuskan kembali atau menyesuaikan kembali keputusan yang telah diambil. Berne dalam pandangannya meyakini bahwa manusia mempunyai kapasitas untuk memilih, dan dalam tingkat kesadaran tertentu individu dapat menjadi mandiri (otonom) dalam menghadapi persoalan-persoalan hidupnya. AT meletakkan kepercayaan pada kesanggupan individu untuk tampil diluar pola-pola kebiasaan dan menyeleksi tujuan-tujuan serta tingkah laku baru. Hal ini tidak menyiratkan orang-orang terbebas dari pengaruh kekuatan-kekuatan sosial, juga tidak berarti bahwa orang-orang sampai pada hidupnya yang penting itu sepenuhnya oleh dirinya sendiri. Bagaimanapun orang-orang dipengaruhi oleh dan tuntutan-tuntutan dari orang-orang lain yang berarti dan putusan-putusan dirinya dibuat ketika sangat bergantung pada orang lain. Akan tetapi putusan-putusan itu bisa ditinjau kembali jika putusan-putusan tersebut tidak laik lagi bisa dibuat putusan baru.

Harris (1967) sepakat bahwa manusia memiliki pilihan-pilihan dan tidak terbelenggu oleh masa lalunya, menurutnya, “meskipun pengalaman-pengalaman dini yang berkulminasi pada suatu posisi tidak bisa dihapus, saya yakin bahwa posisi-posisi dini dapat diubah. Apa yang suatu ketika ditetapkan “(Haris, 1967 : 66).





Meskipun percaya bahwa manusia memiliki kesanggupan untuk memilih, Berne merasa bahwa hanya sedikit orang yang sampai pada kesadaran akan perlunya menjadi otonom: “Manusia dilahirkan bebas, tetapi salah satu hal yang paling pertama dipelajarinya adalah berbuat sebagaimana diperintahkan, dan dia menghabiskan sisa hidupnya dengan berbuat seperti itu, jadi penghambaan diri yang pertama dijalani adalah penghambaan pada orang tua. Dia menuruti perintah-perintah dari orang tua untuk selamanya. Hanya dalam beberapa keadaan saja memperoleh hak untuk memilih cara-caranya sendiri, dan menghibur diri dengan suatu ilusi tentang otonomi.

Pandangan tentang manusia memiliki implikasi yang nyata bagi praktik terapi AT. Terapis tidak menerima perkataan-perkataan “saya coba”, “saya tidak bisa membantunya” dan jangan menyalahkan saya karena saya bodoh”. Dengan premis dasar bahwa orang bisa membuat pilihan-pilihan, putusan-putusan baru, dan bisa bertindak maka praktik terapeutik AT tidak bisa menerima alasan akal-akalan atau “penolakan terhadap kewajiban, Holland (1973: 38) mengajukan komentarnya bahwa “seorang terapis yang dengan cepat dan kasar menolak untuk menerima penolakan kewajiban seorang calon klien tidak akan menerima orang itu sebagai kliennya, kecuali jika klien itu sungguh-sungguh berjanji untuk berubah. Dengan demikian terdapat kesempatan yang baik bagi mereka untuk menemukan kekuatan-kekuatan internal dan kesanggupannya untuk menggunakan kebebasan dalam merancang ulang kehidupannya sendiri dengan cara-cara yang baru dan efektif.

#### b. Status ego

AT adalah system terapi yang berlandaskan teori kepribadian yang menggunakan tiga pola tingkah laku atau status ego yang terpisah, yaitu **orang tua**, **orang dewasa** dan **anak**. Menurut Eric Berne



status ego adalah suatu pola perasaan dan pengalaman yang menetap. Keadaan ego seseorang tidak tergantung pada umur. Oleh karena itu apapun pekerjaan / jabatan seseorang, ia tetap memiliki tiga jenis status ego, yaitu Ego Orang tua, Ego Dewasa, dan Ego Anak.

1) Status Ego Orang tua

Ego orang tua adalah bagian kepribadian yang menunjukkan sifat-sifat orang tua atau merupakan introyeksi (perintah) dari orang tua. Ego orang tua berisi perintah-perintah “harus” dan “semestinya”. Orang tua dalam diri kita bisa “orang tua pemelihara” atau “orang tua pengkritik”. Jika ego orang tua itu dialami kembali oleh kita, maka apa yang dibayangkan oleh kita adalah perasaan-perasaan orang tua kita dalam suatu situasi, atau kita merasa dan bertindak terhadap orang lain dengan cara yang sama dengan perasaan dengan tindakan orang tua kita terhadap diri kita.

2) Status Ego Dewasa (SED)

Ego orang dewasa adalah pengolah data dan informasi yang merupakan bagian obyektif dari kepribadian. Ia memperlihatkan kestabilan, tidak emosional, rasional, tidak menghakimi, berkerja dengan fakta dan kenyataan-kenyataan, selalu berusaha untuk menggunakan informasi yang tersedia untuk menghasilkan pemecahan yang terbaik dalam pemecahan berbagai masalah. Dalam status orang dewasa selalu akan berisi hal-hal yang produktif, objektif, tegas, dan efektif dalam menghadapi kehidupan.

3) Status Ego Anak

Ego Anak adalah bagian dari kepribadian yang menunjukkan ketidakstabilan, masih dalam perkembangan, berubah-ubah, ingin tahu dan sebagainya. Ego Anak berisi perasaan-perasaan, dorongan-dorongan, dan tindakan –tindakan spontan.



Kehidupannya lebih banyak merupakan bagian dari permainan. Tindakannya lebih banyak bersifat intuitif, kreatif, dan ingin mencoba-coba. “ANAK” yang dalam diri kita bisa berupa “anak alamiah”, “profesor cilik”, atau berupa “anak yang disesuaikan”. Anak alamiah adalah anak yang impulsive, tak terlatih, spontan, dan ekspresif, professor cilik adalah kearifan yang asli dari seorang anak, ia manipulatif dan kreatif. Ia adalah bagian dari ego anak yang intuitif, bagian yang bermain diatas firasat-firasat. Anak yang disesuaikan menunjuk suatu modifikasi dari anak alamiah. Modifikasi-modifikasi dihasilkan oleh pengalaman-pengalaman traumatik, tuntutan-tuntutan, latihan, dan ketetapan-ketetapan tentang bagaimana caranya memperoleh belaian.

### c. Stimulus Stroke

Berne yakin atas basil penelitian berkali-kali, bahwa semua individu mempunyai suatu kebutuhan dasar akan stimulasi atau rangsangan dalam bentuk perhatian/pengakuan psikis dan fisik dari lingkungannya. Cara utama memenuhi kebutuhan akan stimulasi tersebut ialah melalui stroke. Stroke merupakan pengakuan atau penghargaan yang diberikan seseorang kepada orang lain. Stroke sangat penting bagi kelangsungan hidup manusia dan kebanyakan tingkah laku manusia dimotivasi untuk memperoleh stroke tersebut. Pada masa bayi kebutuhan ini dipenuhi melalui penerimaan stroke fisik secara langsung seperti ciuman, belaian, usapan, elusan, dsb. Dalam banyak hal kemudian, bentuk-bentuk stroke itu diganti dengan stroke simbolik, seperti kata-kata, ekspresi wajah dan isyarat-isyarat nonverbal yang lain.

Stroke dapat positif dan dapat pula negatif, baik yang bersyarat (conditional) maupun yang tidak bersyarat (unconditional). Stroke positif, misalnya, senyuman, pelukan, kata-kata penghargaan, tepukan bahu, dsb. Sedangkan stroke negatif, misalnya tamparan,



kerutan dahi, kata-kata celaan, penolakan, dsb. Adapun stroke bersyarat adalah stroke yang diberikan pada seseorang sebagai penghargaan karena ia telah melakukan tingkah laku tertentu, misalnya seorang ayah memuji anaknya karena ia naik kelas dengan peringkat teratas. Dalam hal ini, stroke bersyarat hanya diberikan pada seseorang yang telah berbuat menurut persyaratan yang ditentukan oleh pemberi stroke. Sedangkan stroke tidak bersyarat adalah stroke yang diberikan pada seseorang sebagaimana adanya atau tanpa persyaratan tertentu, misalnya, "Apapun yang terjadi padamu, saya tetap mncintaimu sepenuh hati." Sebenarnya contoh stroke bersyarat di atas dapat disebut juga sebagai stroke positif bersyarat, demikian pula contoh stroke tidak bersyarat yang telah anda baca itu bisa disebut juga sebagai stroke positif tidak bersyarat, mengapa?

Sekarang apa contoh stroke negatif bersyarat dan stroke negatif tidak bersyarat? Selain jenis stroke di atas, stroke dapat pula bersifat mixed/crooked (campuran). Stroke ini berupa pengakuan/penghargaan yang bersifat positif sekaligus negatif. Penghargaan positif biasanya tersurat secara jelas dalam stroke tetapi dibalik itu tersirat stroke negatif, namun sebenarnya stroke campuran kebanyakan bersifat negatif. Misalnya. "Mir, basil pekerjaan rumahmu ini sangat baik. Saya tidak yakin apakah kamu mampu berbuat demikian."

#### d. Injungsi (*Injunction*) dan Counterinjuctions

Salah satu konsep kunci Analisis Transaksional adalah *injunction* atau *don'ts*. *Injunction* adalah pesan yang disampaikan oleh anak kepada *parent's internal child* out dari kondisi kesakitan orang tua seperti kecemasan, kemarahan, frustrasi dan ketidak bahagiaan. Pesan ini menyuruh atau meminta anak untuk melakukan apa yang harus mereka lakukan secara verbal dan tingkah laku. Sebagai seorang anak yang membutuhkan pengakuan dan *strokes* dari orang tua dalam mengambil keputusan awal, sehingga pesan-



pesan orang tua diterima oleh anak. Goulding dan Goulding (1978, 1979) mengemukakan *injunction* yang biasa terjadi dan beberapa kemungkinan keputusan yang dibuat untuk merespon *injunction* tersebut, di antaranya adalah:

- 1) *Don't* atau *don't do anything* (jangan berbuat apa-apa)
- 2) *Don't be* (*don't exist*)
- 3) *Don't be close* (*jangan dekat*)
- 4) *Don't be important* (*jangan menjadi orang penting*)
- 5) *Don't be a child* (*jangan seperti anak kecil*)
- 6) *Don't grow* (*jangan jadi besar*)
- 7) *Don't succeed* atau *don't make it* (*jangan berhasil*)
- 8) *Don't be you* (*jangan begitu*)
- 9) *Don't be sane and don't be well*
- 10) *Don't belong* (*jangan jadi orang kita*)
- 11) *Don't think* (*jangan berpikir*)
- 12) *Don't feel* (*jangan merasa*)

**e. Membuat Keputusan (Decision) dan Membuat Keputusan Ulang (Redecisions)**

Gouldings menekankan bahwa ketika keputusan awal telah dibuat, keputusan tersebut tidak dapat diubah. Menurut mereka individu terlibat dalam membuat keputusan awal tentang arah hidup, sehingga individu dapat membuat keputusan baru yang lebih sesuai dan memungkinkan individu untuk mengalami kehidupan yang baru. Dalam proses membuat keputusan ulang (*reddecision*), konseli di ajak kembali ke masa kecil disaat mereka membuat keputusan, kemudian membentuk ego state anak-anak dan memfasilitasi konseli untuk membuat keputusan baru. Dengan kegiatan ini konseli di ajak untuk merasakan kembali situasi masa kecil secara emosional dan membuat keputusan baru secara emosional dan intelektual.



**f. Games (permainan)**

Permainan adalah serangkaian transaksi terselubung yang teratur dimana pesan-pesan yang tampak dan tersembunyi dipertukarkan secara serempak yang memberikan hasil berupa perasaan negatif bagi kedua belah pihak yang terlibat dalam permainan tersebut. Perasaan negatif itu umumnya berupa kemarahan, iri, depresi, atau perasaan bersalah. Dalam kenyataan, permainan mengikuti aturan-aturan yang tidak tertulis. Dan permainan itu pada dasarnya tidak jujur karena ada motif-motif tersembunyi di balik pesan sosial yang disampaikan, walaupun hal tersebut terjadi secara tidak disadarinya. Permainan menghambat hubungan antarpribadi yang penuh keterbukaan, kejujuran, dan keakraban. Oleh karena itu permainan merupakan gangguan yang sangat umum dalam setiap hubungan antarpribadi.

**g. Life Position dan Life Script**

Cara pandang seseorang terhadap diri dan orang lain tercermin dalam posisi kehidupan yang dipilihnya. Keputusan ini ditetapkan individu pada awal perkembangan hidupnya berdasarkan persepsinya mengenai diri dan dunianya. Berdasarkan hal tersebut seorang individu akan memilih salah satu dari keempat posisi kehidupan di bawah ini.

**1) I'm OK – You're OK**

Ini merupakan posisi yang dibawa manusia sejak lahir. Dan posisi ini juga merupakan tujuan akhir kehidupan. Posisi tersebut adalah posisi yang terbaik bagi kehidupan yang produktif namun merupakan posisi yang paling sedikit ditemukan. Individu yang memiliki posisi ini akan merasa aman dalam keberadaannya sebagai manusia dan keberadaan orang lain di sekitarnya.



2) I'm OK - You're not OK

Posisi ini digunakan individu yang merendahkan orang lain atau yang mencurigai motif-motif orang lain. Haris mengatakan bahwa posisi ini berkembang dari suatu reaksi yang berlebihan terhadap perlakuan *not OK*. Anak yang terus-menerus dipukul oleh orang tuanya yang semula memandang dirinya OK bisa membalik posisi itu sebagai pertahanan diri. Individu yang mengambil posisi demikian tidak akan mampu memandang objektif tentang dirinya. Mereka adalah individu-individu yang selalu merasa benar dan orang lain adalah salah. Perilaku kriminal seringkali merupakan akibat dari pengambilan posisi kehidupan *I'm OK - You're not OK*.

3) I'm not OK - You're OK

Posisi ini oleh Berne disebut sebagai posisi penghinaan diri yang depresif dan Harris mengatakan bahwa posisi ini merupakan posisi universal yang terjadi pada anak-anak. Posisi ini diperoleh dari pendapat Adler bahwa hampir segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupan anak mengatakan pada anak-anak itu bahwa inferior (lemah, tidak mampu) atau *not OK*. Seorang individu yang mengambil posisi ini selalu mencari *stroke* dan ia akan patuh dan selalu mengikuti perintah orang lain. Posisi ini dapat mengarahkan pada kehidupan yang produktif tetapi tidak memuaskan. Posisi ini seringkali menyebabkan pengunduran diri, depresi, dan bunuh diri.

4) I'm not OK - You're not OK

Posisi ini merupakan posisi kehidupan yang putus harapan dan diambil oleh individu yang belajar pertama kali bahwa ia adalah orang yang *not OK*, tetapi orang tuanya OK. Namun demikian setelah ia cukup umur untuk memelihara dirinya, walaupun pada tingkat minimal, orang tuanya mulai menjauhkan diri darinya. Karena ia tidak menerima *stroke* dari orang tuanya, maka ia segera mengambil gagasan bahwa tidak seorangpun



yang OK. Orang-orang yang demikian hanyalah melewati hari-hari dan kehidupan dengan tanpa arti. Posisi sia-sia ini seringkali menyebabkan perilaku jenis sisoid dan bunuh diri atau pembunuhan.

### ***Rencana Kehidupan (Life script)***

Setelah seseorang memilih suatu posisi kehidupan, kemudian individu tersebut akan berusaha merencanakan hidupnya sehingga kehidupannya itu akan cocok dengan posisi kehidupan yang telah dipilihnya itu. Rencana hidup yang demikian memungkinkan individu memenuhi kebutuhan dasarnya untuk memastikan/menegaskan posisi yang dipilih dalam kehidupan, mengatur waktunya serta mendapatkan pengakuan dan stroke yang dibutuhkan bagi keberadaannya. Secara singkat, anak-anak telah membuat keputusan yang menentukan perjalanan hidupnya sejak masa yang sangat awal dalam kehidupannya. Mirip dengan suatu naskah bagi suatu cerita sandiwara, rencana kehidupan ini menetapkan garis-garis besar bagi semua hal yang akan terjadi dalam kehidupan. Perlu diingat, karena posisi dan rencana kehidupan dipilih sangat awal dalam kehidupan, maka posisi dan rencana kehidupan itu sering kali tidak realistis.

## **4. Tujuan Konseling**

Tujuan dasar analisis transaksional adalah membantu klien dalam membuat putusan-putusan baru yang menyangkut tingkah lakunya sekarang dan arah hidupnya. Sasarannya adalah mendorong klien agar menyadari bahwa kebebasan dirinya dalam memilih telah dibatasi oleh putusan-putusan dini mengenai posisi hidupnya dan oleh pilihan terhadap cara-cara hidup yang mandul dan deterministic. Inti terapi adalah menggantikan gaya hidup yang ditandai oleh permainan manipulative dan oleh skenario-skenario hidup yang mengalahkan diri dengan gaya hidup otonom yang ditandai oleh kesadaran, spontanitas, dan keakraban.





Harris (1967, hlm.82) melihat tujuan AT untuk membantu individu agar “memiliki kebebasan memilih, kebebasan mengubah keinginan, kebebasan mengubah respon-respon terhadap stimulus-stimulus yang lazim mau kebebasan untuk mengubahpun yang baru ”pemulihan” itu berlandaskan pengetahuan tentang ego orang tua dan ego anak serta tentang bagaimana kedua ego itu memasuki transaksi –transaksi sekarang. Proses terapeutik pada dasarnya menyertakan pembebasan ego orang dewasa dari pencemaran dan pengaruh-pengaruh merusak yang dihasilkan oleh ego orang tua dan ego anak, tujuan pemberian treatment adalah menyembuhkan gejala yang timbul dan metode treatment adalah pembebasan ego orang dewasa sehingga bisa mengalami kebebasan memilih dan penciptaan pilihan-pilihan baru diatas dan disebelah pengaruh masa lampau yang membatasi. Menurut Harris, tujuan terapeutik itu dicapai dengan mengajarkan kepada klien dasar-dasar ego orang tua, ego orang dewasa, dan ego anak. Para klien dalam setting kelompok itu belajar bagaimana menyadari, mengenali, dan menjabarkan ketiga ego selama ego-ego tersebut muncul dalam transaksi-transaksi dalam kelompok.

Berne (1964) menyatakan bahwa tujuan utama AT adalah pencapaian otonomi yang diwujudkan oleh penemuan kembali tiga karakteristik yaitu kesadaran, spontanitas dan keakraban.

Sama dengan Berne, James dan Jongeward (1971: 263) melihat pencapaian otonomi sebagai tujuan utama AT, yang bagi mereka berarti “mengatur diri, menemukan nasib sendiri, memikul tanggungjawab, atas tindakan-tindakan dan perasaan-perasaan sendiri, serta membuat pola-pola yang tidak relevan dan tidak pantas bagi kehidupan di sini dan sekarang.” Mereka menandakan bahwa keberanian diperlukan oleh individu agar menjadi pemenang sejati dalam menjawab tantangan hidup. Keberanian untuk memilih pertemuan-pertemuan yang akrab dan langsung, keberanian untuk menerima tanggung jawab memilih, “keberanian untuk menjadi pribadi yang unik” mereka menyimpulkan tujuan menjadi pribadi yang sehat sebagai berikut:



Jalan manusia yang etis yang secara otonom sadar, spontan, dan mampu menjadi akrab tidak selalu mudah. Akan tetapi jika orang seperti ini menyadari dirinya 'kehilangan tongkat' dan memutuskan untuk mengatasinya, dia akan menemukan bahwa dirinya dilahirkan untuk menjadi pemenang". (berne, James dan Jongeward, 1971:274)

Berbagai pandangan ahli lain menyatakan dari tujuan TA di antaranya adalah:

- Menjadi katalis untuk memungkinkan klien untuk memobilisasi upaya mereka (Dusay & Dusay, 1989).
- Membantu klien mendapatkan "Kemandirian" dari orang tua mereka (Berne, 1964).
- Membantu klien menerobos serangkaian kebuntuan yang berasal dari perintah dan keputusan awal (Goulding & Goulding, 1979).

## 5. Fungsi dan Peran Konselor

Kondisi konselor yang dimaksud adalah sikap, keterampilan, tugas dan fungsi konselor:

### a. Sikap Konselor

Sikap dasar yang sebarusnya dimiliki konselor analisis transaksional adalah terbuka, hangat, tulus, bertanggung jawab, dan mendengarkan dengan penuh perhatian.

### b. Keterampilan Konselor

Agar konselor dapat membantu klien mencapai perubahan tingkah laku, maka konselor analisis transaksional harus memiliki ketrampilan sebagai di bawah ini:

- Menganalisis status ego, transaksi, penilaian, dan rencana hidup
- Berinteraksi dengan cara terbuka, hangat, dan tulus
- Mendengarkan dan mengamati komunikasi klien baik verbal maupun nonverbal
- Mengenali status ego yang digunakan klien pada suatu saat



- Menguasai beberapa pengetahuan tentang prosedur kelompok

c. Tugas Konselor

Konselor analisis transaksional bertugas:

- Membantu klien menemukan kemampuan diri untuk berubah dengan membuat keputusan saat sekarang.
- Membantu klien memperoleh alat yang diperlukan untuk mencapai perubahan
- Mendorong dan mengajar klien mendasarkan diri pada SED-nya sendiri dari pada SED konselor
- Menciptakan lingkungan yang memungkinkan klien dapat membuat keputusan-keputusan baru dalam hidupnya dan keluar dari rencana kehidupan yang menghambat perkembangannya.

d. Fungsi Konselor

Berdasarkan keterampilan dan tugas konselor, maka fungsi konselor lebih dari sekedar seorang fasilitator. Dalam hal ini ia berfungsi sebagai guru, pelatih, dan nara sumber bagi kliennya. Sebagai seorang guru, konselor menjelaskan teknik-teknik analisis transaksional, analisis rencana kehidupan, dan analisis permainan. Disamping itu konselor membantu klien menemukan kondisi masa lalu yang tidak menguntungkan. Sebagai pelatih, konselor membantu klien agar terampil melaksanakan hubungan antarpribadi dengan menggunakan status ego yang tepat. Sebagai nara sumber, konselor membantu klien menemukan apa yang diperlukan. Dengan cara ini semua, konselor membantu klien memperoleh kesadaran yang lebih realistis dan menemukan alternatif untuk hidup yang lebih otonom.



## 6. Pengalaman Klien dalam Konseling

Salah satu prasyarat dasar untuk menjadi klien AT adalah memiliki kesanggupan dan kesediaan untuk memahami dan menerima suatu kontrak, terapi. Kontrak treatment berisi suatu pernyataan yang spesifik dan kongkret tentang sasaran-sasaran yang hendak dicapai oleh klien dan kriteria untuk menentukan bagaimana dan kapan sasaran-sasaran itu dicapai secara efektif. Transaksi-transaksi apapun yang tidak ada hubungannya dengan kontrak antara klien dan terapis, tidak dimasukkan. Ini berarti bahwa terapis tidak akan mencari keterangan dari riwayat hidup klien secara tidak sah. Dengan cara ini klien tahu untuk apa dia datang kepada terapis dan ketika kontrak habis, hubungannya diakhiri kecuali apabila dibuat suatu kontrak baru.

Kontrak menyiratkan bahwa klien adalah agen yang aktif dalam proses terapeutik. Sejak permulaan, klien menjelaskan dan menyatakan tujuan-tujuan terapinya sendiri dalam formulir kontrak. Untuk mencapai tujuan-tujuan itu, klien dan terapis bisa merancang "tugas-tugas" yang akan dilaksanakan selama pertemuan terapi dan dalam kehidupan klien sehari-hari. Contohnya, Treva Sudhalter, seorang terapis AT di California Barat Daya, bersama para klien merancang "Ulangan-ulangan bagi Perubahan". Para klien bereksperimen dengan cara-cara baru dalam bertindak laku, dan oleh karenanya mereka bisa menentukan apakah mereka akan memilih tingkah laku lama atau memilih tingkah laku baru. Mereka memutuskan apakah mereka ingin atau tidak ingin berubah. Jika memutuskan ingin berubah, para klien kemudian menyusun rencana-rencana tingkah laku baru untuk perubahan yang diinginkannya. Dengan cara ini, proses terapi tidak menjadi sesuatu yang tidak bisa ditentukan di mana klien menjadi bergantung pada kebijaksanaan terapis. Para klien memperlihatkan kesediaan untuk berubah dengan benar-benar berbuat, bukan dengan "mencoba" atau dengan mengeksplorasi masa lampau dan berbicara mengenai pemahaman-pemahaman yang tak ada habis-habisnya. Untuk



kelanjutan terapi, para klien melakukan tindakan-tindakan yang membawa pengaruh pada perubahan-perubahan yang diinginkan.

Harris (1967, hlm 85) mengungkapkan tiga alasan yang menjadi penyebab orang-orang mendatangi terapi dan menginginkan perubahan sebagai berikut.

- a. Yang pertama ialah mereka cukup menderita... Mereka telah bermain dengan mesin-mesin judi yang sama demikian lama tanpa hasil sehingga akhirnya berniat untuk berhenti atau pindah kepada mesin-mesin yang lain.
- b. Hal lainnya yang membuat orang-orang ingin berubah adalah suatu tipe keputusan yang lambat yang disebut perasaan bosan, atau kejenuhan. Apabila orang itu akhirnya bertanya "Jadi, bagaimana?" dia siap berubah.
- c. Hal ketiga yang membuat orang-orang ingin berubah adalah penemuan yang mendadak bahwa mereka bisa berubah.

Menurut Harris (1967, hlm. 229), tujuannya adalah "membuat setiap orang yang menerima treatment menjadi ahli dalam menganalisis transaksi-transaksinya sendiri". Peran klien adalah mempelajari dasar-dasar ego orang tua, ego orang dewasa, dan ego anak; kemudian klien bisa menggunakan kelompok AT untuk mengalami secara berbeda dari cara-caranya yang lama. Harris (1967, hlm. 238) menjelaskan inti penyembuhan sebagai berikut: "Jika seorang pasien bisa menjabarkan dengan kata-kata mengapa dia melakukan apa yang dilakukannya dan bagaimana dia menghentikannya, maka dia sembuh dalam arti bahwa dia mengetahui apa penyembuhan itu dan dia bisa menggunakannya berulang-ulang".

## **7. Hubungan antara Konselor dan Klien**

AT adalah suatu bentuk terapi berdasarkan kontrak. Suatu kontrak dalam AT menyiratkan bahwa seseorang akan berubah. Kontrak haruslah spesifik, ditetapkan secara jelas, dan dinyatakan secara



ringkas. Kontrak menyatakan apa yang akan dilakukan oleh klien, bagaimana klien akan melangkah ke arah tujuan-tujuan yang telah ditetapkannya, dan kapan klien mengetahui saat kontraknya habis. Sebagai sesuatu yang dapat diubah, kontrak-kontrak bisa dibuat bertahap-tahap. Terapis akan mendukung dan bekerja sesuai dengan kontrak yang bagi klien adalah kontrak terapi.

Penekanan pada kontrak-kontrak yang spesifik adalah salah satu sumbangan utama AT kepada konseling dan terapi. Dalam terapi mudah sekali untuk mengembara tanpa melihat tujuan-tujuan dan tanpa memikul tanggung jawab atas pencapaian perubahan-perubahan pribadi. Banyak klien yang memandang terapis sebagai sumber obat yang manjur untuk segala macam penyakit, sehingga mereka memulai terapi dengan sikap pasif dan dependen. Salah satu kesulitan mereka adalah penghindaran dari kewajiban memikul tanggung jawab, dan mereka berusaha meneruskan gaya hidupnya dengan mengalihkan tanggung jawab kepada terapis. Pendekatan kontraktual AT berlandaskan pengharapan bahwa para klien berfokus pada tujuan-tujuan mereka dan membuat suatu komitmen. Ia menekankan pembagian tanggung jawab dan menyajikan suatu titik pemberangkatan untuk bekerja.

Kontrak-kontrak yang cukup luas seperti “saya ingin bahagia”, “saya ingin memahami diri sendiri,” atau ‘saya berharap bisa menyesuaikan diri lebih baik” tidak diterima. Kontrak harus lebih spesifik dan harus melukiskan cara-cara yang sesungguhnya digunakan dalam terapi, baik terapi individu maupun kelompok. Jika seorang klien berkata “saya merasa kesepian dan saya ingin dekat pada orang-orang’. Maka kontrak yang dibuat harus mencakup latihan yang spesifik, atau tugas yang harus dikerjakan oleh klien bertujuan agar dia mulai mendekatkan diri kepada orang lain.

Banyak klien yang mengeluh bahwa mereka tidak tahu apa yang diinginkannya, atau terlalu bingung untuk bisa membuat suatu kontrak yang jelas. Mereka bisa memulai dengan menetapkan kontrak-kontrak



jangka pendek atau kontrak-kontrak yang lebih mudah barangkali dengan hanya mendatangi terapi sebanyak tiga kali untuk menetapkan apa yang diinginkan dari terapi. Patut dicatat bahwa kontrak bukanlah tujuan melainkan suatu alat untuk membantu seseorang menerima tanggung jawab karena menjadi otonom.

Pendekatan dengan kontrak jelas menyiratkan tanggung jawab bersama. Dengan berbagi tanggung jawab bersama terapis, klien menjadi rekan dalam treatmentnya. Terapis tidak melakukan sesuatu kepada klien sementara klien itu sendiri berlaku pasif. Akan tetapi baik terapis maupun klien aktif dalam hubungan itu. Ada beberapa implikasi hubungan terapis–klien. Pertama tidak ada jurang pengertian yang tidak bisa dijembatani diantara terapis dan klien. Terapis dan klien berbagi kata-kata dan konsep-konsep yang sama dan keduanya memiliki pemahaman yang sama tentang situasi yang dihadapi. Kedua klien memiliki hak-hak yang sama dan penuh dalam terapi, ini berarti bahwa klien tidak bisa dipaksa untuk menyingkapkan hal-hal yang dipilihnya untuk tidak disingkapkan. Disamping itu klien merasa pasti bahwa dia tidak akan diamati atau direkam diluar pengetahuannya atau tanpa persetujuannya. Ketiga, kontrak memperkecil perbedaan status dan menekankan persamaan diantara terapis dan klien.

## **8. Penerapan: Teknik dan Prosedur Konseling**

### **a. Prosedur-Prosedur Konseling**

Dalam praktek AT, teknik-teknik dari berbagai sumber terutama dari terapi Gestalt, digunakan. Sebenarnya ada prosedur yang mengasyikkan yang dihasilkan dari perkawinan antara analisis transaksional dan terapi gestalt, Jame dan Jongeward (1971) menggabungkan konsep dan proses AT dengan eksperimen Gestalt. Dengan pendekatan gabungan itu, ia mendemonstrasikan peluang yang lebih besar untuk mencapai kesadaran diri dan otonomi.



Sisa bagian ini disediakan bagi uraian ringkas tentang proses-proses, prosedur-prosedur dan teknik yang umum digunakan dalam praktik analisis Transaksional. Sebagian besar metode dan proses terapeutik AT ini bisa diterapkan pada terapi individual maupun pada kelompok.

### 1) Analisis Struktural

Analisis struktural adalah alat yang bisa membantu klien agar menjadi sadar atas isi dan fungsi ego orang tua, ego orang dewasa, dan ego anaknya. Para klien AT belajar bagaimana mengenali ketiga perwakilan egonya itu, analisis struktural membantu klien dalam mengubah pola yang dirasakan menghambat. Ia juga membantu klien dalam menemukan status ego yang menjadi landasan tingkah lakunya. Dengan penemuannya itu klien bisa memperhitungkan pilihan-pilihannya.

Dua tipe masalah yang berkaitan dengan struktur kepribadian bisa diselidiki melalui analisis structural, **Kontaminasi dan Eksklusi** (pencemaran dan pembengkakan=penyisihan). **Pencemaran** apabila isi perwakilan ego yang satu bercampur dengan isi perwakilan ego yang lainnya. Contohnya; ego orang tua atau ego anak, atau kedua-duanya menembus batas ego orang dewasa dan mencampuri pemikiran dan fungsinya. Pencemaran ego orang tua secara khas dimanifestasikan melalui gagasan dan sikap prasangka. Pencemaran oleh ego anak menyertakan persepsi yang didistorsi tentang kenyataan. Apabila pencemaran ego orang dewasa oleh ego orang tua atau ego anak atau oleh kedua-duanya terjadi “kerja perbatasan” akan muncul sehingga garis batas masing-masing perwakilan ego menjadi jelas. Apabila batas perwakilan ego itu terpulihkan maka orang bisa memahami ego orang tua dan ego anaknya dan tidak lagi tercemari oleh kedua perwakilan egonya itu.





Gambar 7: Pencemaran

Eksklusi (Penyisihan) terdapat ketika ego anak yang tersisih bisa “merintang” ego orang tua, atau apabila ego orang tua yang tersisih “merintang” ego anak, yakni apabila garis-garis batas ego yang kaku tidak memungkinkan gerakan bebas. Orang itu boleh jadi berhubungan terutama sebagai orang tua, atau sebagai anak atau sebagai orang dewasa. Ego orang tua yang konstan menyisihkan ego orang dewasa, dan ego anak bisa ditemukan pada orang yang begitu terikat pada tugas dan berorientasi pada pekerjaan, tetapi tugas dan pekerjaannya itu tidak bisa dilaksanakannya. Orang semacam itu bisa bersifat menghakimi, moralis, dan menuntut terhadap orang lain. Dia sering bertindak dengan cara mendominasi dan otoriter. Ego anak yang konstan menyisihkan ego orang dewasa dan ego orang tua pada akhirnya merupakan sosiopat tanpa nurani. Orang yang beroperasi terutama dari ego anak yang konstan ini terus menerus bersifat kekanak-kanakan. Dia tidak bisa berfikir dan memutuskan sendiri dan selalu berusaha mempertahankan kebergantungannya untuk menghindari tanggung jawab atas tingkah lakunya sendiri, serta berusaha menemukan orang lain yang bisa memeliharanya. Ego orang dewasa yang konstan yang menyisihkan ego orang tua dan ego anak ditemukan pada orang yang obyektif, yakni yang terus menerus terlibat dan



berurusan dengan fakta. Individu semacam ini tampil seperti robot, kurang menunjukkan perasaan dan kurang spontan.



**Gambar 8: Penyisihan**

## 2) Metode-metode dikdaktik

Karena AT menekankan domain kognitif, prosedur beliau mengajar menjadi prosedur dasar bagi AT. Para anggota kelompok AT diharapkan sepenuhnya mengenal analisis structural dengan menguasai landasan status ego. Buku –buku yang berguna bagi orang awam diantaranya: Game people play dan what do you say after you say hello ? dari Erric Berne , buku I'm ok-you're ok dari yang Thomas Harris, scripts people live dari Claude Steiner, dan born to win yang ditulis oleh Muriel james dan Dorothy jongeward. Sebagai tambahan dari buku-buku tersebut adalah kursus pengantar AT yang sering dianjurkan sebagai persiapan terapi AT. Yang juga dianjurkan kepada para anggota kelompok AT adalah berpartisipasi dalam bengkel-bengkel kerja khusus, konferensi dan pendidikan yang berkaitan dengan AT.

## 3) Analisis Transaksional

Analisis Transaksional pada dasarnya adalah suatu penjabaran atas analisis yang dilakukan dan dikatakan oleh orang-orang terhadap satu sama lain. Apapun yang terjadi orang-orang

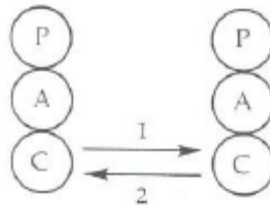


melibatkan satu transaksi diantara perwakilan ego mereka. Ketika pesan-pesan disampaikan diharapkan ada respon. **Ada 3 tipe transaksi yaitu komplementer, menyilang dan terselubung.** Transaksi komplementer terjadi apabila suatu pesan yang disampaikan oleh suatu perwakilan ego seseorang memperoleh respon yang diperkirakan dari perwakilan ego seseorang yang lainnya. Sebagai contoh: (*Stimulus: Saya dongkol sekali, ingin rasanya mengobrak-abrik alat-alat ini. Respon : Sesuatu membuat engkau marah, sehingga ingin merusak? Benarkah?*) Transaksi menyilang terjadi apabila respon yang tidak diharapkan diberikan kepada suatu pesan yang disampaikan oleh seseorang. Transaksi terselubung merupakan suatu transaksi yang kompleks terjadi apabila lebih dari satu perwakilan ego terlibat serta seseorang menyampaikan pesan terselubung kepada seseorang yang lainnya. Transaksi terselubung menyembunyikan maksud yang sebenarnya dewasa ke anak atau orang tua ke anak, atau sebaliknya. Transaksi terselubung ini biasanya diikuti oleh bahasa non verbal.

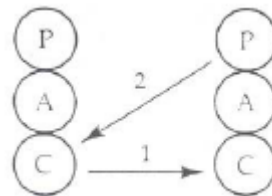
Pada umumnya transaksi komplementer bersifat terbuka dan sehat. Memang salah satu tujuan AT ialah mendorong terjadinya transaksi yang saling melengkapi. Dalam transaksi silang kita melihat sebuah contoh yang efeknya kurang baik, karena pertanyaan yang dilakukan/diajukan secara objektif hanya dijawab dengan suatu kecaman yang keluar dari status ego orang tua pengecam. Transaksi yang paling ruwet ialah yang bersifat terselubung, karena dua status ego dalam satu pribadi mengirimkan pesan yang saling berlawanan. Sebuah pesan disampaikan secara lisan, tetapi disamping itu ada pesan tersembunyi, biasanya keluar dari status ego yang berbeda. Pesan yang tersembunyi dapat dilaksanakan secara verbal atau non verbal. Transaksi yang berbentuk verbal disebut “transaksional”, sedang transaksi yang berbentuk non



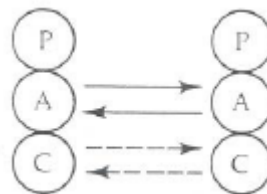
verbal atau yang dibawa oleh transaksi terselubung disebut “transaksi psikologis”. Kadang-kadang transaksi terselubung lebih efektif dari pada pada transaksi yang lain.



**Gambar 9: Transaksi Komplementer**



**Gambar 10: Transaksi Menyilang**



**Gambar 11: Transaksi Terselubung**

#### 4) Percontohan keluarga

Percontohan keluarga merupakan suatu pendekatan lain untuk bekerja dengan analisis struktural, terutama berguna bagi penanganan orang tua yang konstan, orang dewasa yang konstan, dan anak yang konstan. Klien diminta untuk membayangkan suatu adegan yang melibatkan sebanyak mungkin orang yang berpengaruh dimasa lampau, termasuk dirinya sendiri. Klien menjadi sutradara, produser dan actor. Dia menetapkan situasi dan para anggota kelompok sebagai



pemeran para anggota keluarga (orang-orang yang berpengaruh) serta menempatkan mereka pada situasi yang dibayangkannya. Diskusi, tindakan, dan evaluasi selanjutnya bisa mempertinggi kesadaran tentang suatu situasi yang spesifik dan makna-makna pribadi yang masih berlaku pada klien.

### **5) Analisis upacara, hiburan dan permainan**

Analisis transaksi mencakup pengenalan terhadap upacara (ritual), hiburan, dan permainan yang digunakan dalam menyusun waktunya. Penyusunan waktu adalah bahan yang penting bagi diskusi dan pemeriksaan karena ia merefleksikan putusan-putusan tentang bagaimana menjalankan transaksi dengan orang lain dan memperoleh belaian. Orang yang menyusun waktunya terutama dengan ritual dan hiburan, boleh jadi mengalami kekurangan belaian sehingga dia kurang akrab terhadap transaksinya dengan orang lain. Karena transaksi ritual dan hiburan memiliki nilai belaian yang rendah maka transaksi social yang dilakukan oleh orang itu bisa mengakibatkan keluhan seperti kehampaan, kejenuhan, kekurangan gairah, merasa tak dicintai dan rasa tak bermakna.

### **6) Analisis permainan dan ketegangan**

Analisis permainan dan ketegangan adalah suatu aspek yang penting bagi pemahaman sifat transaksi dengan orang lain. Berne (1964:48) menjabarkan permainan sebagai "rangkaian transaksi terselubung komplementer yang terus berlangsung menuju hasil yang didefinisikan dengan baik dan dapat diperkirakan". Hasil dari kebanyakan permainan adalah perasaan "tidak enak" yang dialami oleh pemain. Penting bagi terapis untuk mengamati dan memahami mengapa permainan dimainkan, apa hasil akhir permainan itu, belaian apa yang diterima, dan bagaimana permainan itu membuat



jarak dan menghambat keakraban. Belajar untuk memahami “penipuan” oleh seseorang dan bagaimana kaitan penipuan itu dengan permaiana, putusan, dan skenario kehidupan adalah suatu proses yang penting dalam terapi AT.

Penipuan terdiri atas kumpulan berbagai perasaan untuk digunakan sebagai pembenar bagi skenario kehidupan hingga putusan seseorang, orang bisa mengembangkan “penipuan marah”, “penipuan rasa sakit”, “penipuan rasa berdosa” dan “penipuan depresi”. Misalnya jika seseorang memungut perasaan depresi, maka permainan yang dimainkan dengan orang lain sebagian besar membawa depresi sebagai hasil akhirnya, dan apabila akhirnya berhasil memperoleh perasaan depresi yang cukup, dia memperoleh pembenar bagi tindakan bunuh diri yang ingin dilakukannya guna mengakhiri skenario kehidupannya. Hal ini benar pada orang yang memperoleh “pesan, jangan menjadi”. Penipuan adalah suatu perasaan tidak enak yang telah lama dikenal, sama halnya dengan perasaan menyesal, berdosa, takut, terluka, dan tidak memadahi. Misalnya seorang anggota kelompok mengajak para anggota kelompok yang lainnya untuk bereaksi marah terhadap dirinya, dia bisa memprogram reaksi ini dengan menjadi sangat tertutup dan membenci, serta dengan menghasud dirinya sendiri bahwa tidak seorangpun yang bisa memahami dirinya, apalagi memperhatikannya. Setiap pendekatan yang tulus dari orang lain akan ditampik dengan tidak mau menerima apapun dari siapapun. Akhirnya orang itu akan mengumpulkan cukup banyak ciri khas guna membuktikan kepada kelompoknya bahwa dirinya dari semula benar, kemudian dia bisa berkata, ‘coba sejak awal aku katakan kepadamu bahwa tidak seorangpun yang sungguh-sungguh memperhatikan aku. Aku merasa diasingkan dan ditolak oleh kamu semua.



Apabila seseorang memanipulasi orang lain untuk mengalami kembali dan mengumpulkan perasaan lamanya, dia mengumpulkan perasaan tidak enak. Penipuannya pun terdiri atas kumpulan seperti itu. Penipuan sama pentingnya dengan permainan dalam memanipulasi orang lain karena penipuan itu merupakan metode utama bagi seseorang untuk menyembunyikan dirinya dari dunia nyata. Dibutuhkan seorang terapis yang ahli untuk membedakan kemarahan, kesedihan, dan ketakutan yang digunakan sebagai penipuan dengan ungkapan emosi yang jujur. Terapis yang ahli dan cakap secara jujur menantang penipuan kliennya dengan suatu cara sehingga klien menyadari tingkah lakunya tanpa didesak.

## **7) Analisis Skenario**

Kekurangan otonomi berkaitan dengan keterikatan individu pada skenario atau rencana hidup yang ditetapkan pada usia dini sebagai alat untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhannya di dunia sebagaimana terlihat dari titik yang menguntungkan menurut posisi hidupnya. Skenario kehidupan atau rencana seumur hidup, yang berdasarkan serangkaian putusan dan adaptasi, sangat mirip dengan pementasan sandiwara. Orang mengalami peristiwa hidup tertentu, menerima dan mempelajari peran tertentu, mengulang-ulang dan menampilkan peran-peran itu sesuai dengan skenario kehidupan psikologis menggariskan kemana seseorang akan menuju dalam hidupnya, dan apa yang akan dilakukannya setelahnya ditempatkan tujuan. Aspek penting yang terdapat dalam skenario kehidupan itu adalah sifat menggerakkannya yang mendorong seseorang untuk memainkannya.



### 8) Kursi kosong

“Kursi kosong” suatu prosedur yang sesuai analisis struktural. Mc Neel (1976) menguraikan teknik kursi kosong sebagai alat yang efektif untuk membantu klien dalam memecahkan konflik masa lampau dengan orang tua atau dengan orang lain yang ada dilingkungan tempat dia dibesarkan. Jadi tujuan pemakaian teknik kursi kosong adalah mengakhiri konflik dengan menuntaskan urusan yang tak selesai yang berasal dari masa lampau.

### 9) Permainan Peran

Prosedur AT juga bisa digabungkan dengan teknik psikodrama dan permainan peran. Dalam konseling kelompok, situasi-situasi permainan peran bisa melibatkan pada anggota lain.

#### b. Penerapan pada kelompok

Konsep-konsep dan teknik-teknik analisis transaksional cocok terutama untuk situasi kelompok. AT pada mulanya direncanakan sebagai suatu bentuk treatment kelompok dan prosedur terapeutiknya memberikan hasil pada setting kelompok, orang-orang bisa mengamati perubahan orang lain yang memberikan pada mereka model-model bagi peningkatan kebebasan memilih. Mereka menjadi paham atas struktur dan fungsi kepribadian mereka sendiri serta belajar bagaimana bertransaksi terhadap orang lain. Mereka dengan cepat bisa mengenali permainan yang mereka mainkan dan skenario yang mereka perankan. Mereka mampu memusatkan perhatian pada putusan dirinya yang boleh jadi belum pernah ditelaahnya secara cermat. Interaksi dengan anggota kelompok lain memberikan kepada mereka kesempatan yang luas untuk melaksanakan tugas dan memenuhi kontrak. Transaksi dalam kelompok memungkinkan para anggota mampu meningkatkan keadaan baik tentang dirinya sendiri maupun tentang orang lain.





Oleh karenanya, bisa berfokus pada perubahan dan putusan ulang yang akan mereka buat dalam kehidupan mereka.

Harris membahas beberapa keuntungan yang bisa diperoleh dari pendekatan kelompok, diantaranya:

- 1) Berbagai cara ego orang tua mewujudkan dirinya dalam transaksi bisa diamati
- 2) Karakteristik–karakteristik ego anak pada pada masing-masing individu dalam kelompok bisa dialami
- 3) Orang-orang bisa dialami dalam suatu lingkungan yang alamiah yang ditandai oleh keterlibatan dengan orang-orang lain
- 4) Konfrontasi permainan-permainan yang timbal balik bisa muncul secara wajar
- 5) Para klien bergerak dan membaik lebih cepat dalam treatment kelompok

#### **c. Kelemahan Dan Kelebihan**

Dengan melihat Konsepsi, penekanan, serta pelaksanaanya, maka ada beberapa kelebihan dan kelemahan dari AT.

- 1) Kelebihan AT antara lain:
  - a) Punya Pandangan Optimis dan Realistis tentang Manusia.
  - b) Penekanan Waktu Sekarang dan Di sini.
  - c) Mudah Diobservasi.
  - d) Meningkatkan Keterampilan Berkomunikasi
- 2) Kelemahan yang dimiliki AT antara lain :
  - a) Kurang Efisien terhadap Kontrak Treatment
  - b) Subyektif dalam Menafsirkan Status Ego.



**d. Keterbatasan Analisis Transaksional**

- 1) TA bisa dikritik atas dasar bahwa teori dan prosedurnya belum memadai untuk diuji dan validasi secara empiris.
- 2) Nampaknya bahwa sebagian besar klaim kesuksesan terapi hanya terbatas pada pengamatan klinis dan testimonial.
- 3) TA Lebih mengeksploitasi kognitif klien dan kurang memberikan ruang pada perasaan klien

**D. Aktifitas Pembelajaran**

Kegiatan Pengantar : Menjelaskan skenario kegiatan (1JP)

Aktivitas/Kegiatan 1 : Mempelajari modul (1 JP)

Aktivitas/Kegiatan 2 : Mengidentifikasi hal-hal yang belum difahami tentang konseling Analisis Transaksional dan melakukan diskusi (2 JP).

Aktivitas/Kegiatan 3 : Praktik layanan konseling Analisis Transaksional (2 JP)

**E. Latihan Kasus (LK-6.5)**

1. Praktikan teori konseling AT!
  - a. Lakukan analisis,
  - b. susun RPL
  - c. Lakukan praktik konseling dalam contoh kasus di bawah ini..

**CONTOH KASUS**

Cermati secara mendalam kasus dalam konseling psikoanalisis, diskusikan dengan kelompok Anda bagaimana menangani masalah MAYA dengan menggunakan langkah konseling analisis transaksional.

Terapi



Lakukanlah konseling terhadap MAYA dengan menggunakan pendekatan konseling analisis Transaksional (AT)

## F. Rangkuman

Konsep teori Analisis transaksional (AT) mencakup anti deterministic, manusia mampu memahami keputusan-keputusannya pada masa lalu&kemudian dapat memilih untuk memutuskan kembali atau menyesuaikan kembali keputusan yang pernah diambil, Manusia mempunyai kapasitas untuk memilih dan dalam tingkat kesadaran tertentu individu dapat menjadi mandiri dalam menghadapi persoalan hidupnya

Konsep teori Analisis transaksional dilakukan dalam situasi kelompok dengan menggunakan teknik-teknik

Teknik konseling Analisis transaksional yang penting meliputi Analisis Struktural, Analisis Transaksional, Kursi kosong, Bermain peran, Percontohan keluarga, Analisis ritual, Hiburan dan permainan, analisis permainan dan ketegangan, analisis skenario.

Peran konselor Konselor berperan sebagai guru, pelatih dan narasumber. Sebagai guru, konselor menerangkan konsep-konsep seperti analisis skenario, dan analisis permainan. Sebagai pelatih konselor mendorong dan mengajari agar klien mempercayai ego dewasanya sendiri. Membantu klien dalam hal menemukan kondisi masa lalu yang tidak menguntungkan. Menolong klien mendapatlan perangkat yang diperlukan untuk mendapatkan perubahan.

## G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

1. Pandangan tentang manusia menurut teori analisis transaksionala melingkupi di antaranya...
  - A. Manusia mempunyai kapasitas untuk memilih&dalam tingkat kesadaran tertentu individu dapat menjadi mandiri dalam menghadapi persoalan hidupnya.



- B. Manusia secara esensial bersifat biologis, terlahir dengan dorongan-dorongan instingtif
  - C. Manusia memiliki kapasitas untuk menilai diri dan mampu membawa dirinya untuk mengaktualisasikan diri
  - D. Manusia memulai kehidupannya dengan memberikan reaksi terhadap lingkungannya dan interaksi ini menghasilkan pola-pola perilaku yang kemudian membentuk kepribadian
2. Asumsi tingkah laku bermasalah menurut analisis transaksional memandang bahwa individu ...
- A. mempunyai kecenderungan merespon perilaku negatif dari lingkungan
  - B. tidak memiliki kemampuan untuk membuat keputusan yang bermakna bagi dirinya.
  - C. tidak mampu berdiri sendiri, dan tidak mempunyai kemampuan memecahkan masalah sendiri.
  - D. bertingkah laku tidak tepat karena ketidakmampuannya dalam memenuhi kebutuhannya, sehingga ia kehilangan sentuhan dengan realitas obyektif.
3. Tujuan konseling analisis transaksional salah satunya adalah ...
- A. membantu individu agar dapat mencapai kehidupan dengan *success identity*.
  - B. Membantu individu mencapai perkembangan kesempurnaan berbagai aspek kehidupan manusia
  - C. Membantu klien untuk membuat keputusan baru yang menyangkut tingkah lakunya sekarang dan arah hidupnya.
  - D. Memberikan kesempatan kepada klien untuk menghadapi situasi yang selama ini ia gagal mengatasinya
4. Teknik-teknik konseling analisis transaksional di antaranya adalah ...
- A. Asosiasi bebas
  - B. Desensitisasi
  - C. Pembalikan



D. Bermain peran

5. Peran utama konselor dalam konseling analisis transaksional adalah ...
- A. Konselor berperan sebagai guru, pelatih dan narasumber
  - B. Membantu klien untuk menembus jalan buntu dengan cara-cara menghadirkan situasi yang mendorong klien untuk berbuat sesuatu
  - C. Membantu klien untuk menembus jalan buntu dengan cara-cara menghadirkan situasi yang mendorong klien untuk berbuat sesuatu
  - D. Mengajarkan konseli untuk mengevaluasi perilakunya

#### H. Kunci Jawaban

- 1. A
- 2. B
- 3. C
- 4. D
- 5. A



## PENDEKATAN KONSELING TRAIT AND FACTOR

KONSEP DASAR	ASUMSI PERILAKU BERMASALAH	TUJUAN KONSELING	DESKRIPSI PROSES KONSELING	TEKNIK KONSELING	PERAN UTAMA KONSELOR
<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Manusia merupakan sistem sifat / faktor yang saling berkaitan satu dengan lainnya, seperti kecakapan, minat, sikap, dan temperamen.</li> <li>a. Perkembangan kemajuan individu mulai dari masa bayi sampai dewasa diperkuat oleh interaksi sifat dan faktor.</li> <li>b. Manusia berusaha untuk menggunakan pemahaman diri dan pengetahuan kecakapan dirinya sebagai dasar bagi pengembangan potensinya.</li> <li>c. Manusia mempunyai potensi untuk berbuat baik/buruk.</li> <li>d. Makna hidup adalah mencari kebenaran dan berbuat baik serta menolak kejahatan.</li> </ul>	<p>Perilaku yang didasarkan pada cara berpikir yang irasional dengan ciri-ciri:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Tidak dapat dibuktikan.</li> <li>b. Menimbulkan perasaan tidak enak.</li> <li>c. Menghalangi individu untuk berkembang dalam kehidupan sehari-hari yang efektif.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Membantu individu mencapai perkembangan kesempurnaan berbagai aspek kehidupan manusia.</li> <li>b. Membantu individu dalam memperoleh kemajuan memahami dan mengelola diri dengan cara membantunya menilai kekuatan dan kelemahan diri dalam kegiatan dengan perubahan kemajuan tujuan-tujuan hidup dan karir.</li> <li>c. Membantu individu untuk memperbaiki kekurangan, tidakmampuan, dan keterbatasan diri serta membantu pertumbuhan dan integrasi kepribadian.</li> <li>d. Mengubah sifat-sifat subyektif menggunakan metode ilmiah.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Analisis</b> ; Merupakan tahapan kegiatan : pengumpulan informasi dan data mengenai klien.</li> <li>2. <b>Sintesis</b>; Merangkum dan mengatur data hasil analisis yang sedemikian rupa sehingga menunjukkan bakat klien, kelemahan dan kekuatan, serta kemampuan penyesuaian diri.</li> <li>3. <b>Diagnosis</b>; meliputi Identifikasi Masalah, Menentukan sebab-sebab , Prognosis</li> <li>4. <b>Konseling</b></li> <li>5. <b>Tindak Lanjut</b></li> </ol>	<p>Teknik-teknik Konseling:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Acceptance (penerimaan)</li> <li>b. Respect (rasa hormat)</li> <li>c. Understanding (mengerti, memahami)</li> <li>d. Reassurance (menentramkan hati, meyakinkan)</li> <li>e. Encouragement (dorongan)</li> <li>f. Limited questioning (pertanyaan terbatas)</li> <li>g. Reflection (memantulkan pertanyaan dan perasaan)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Konselor bukan hanya membantu individu atas apa saja yang sesuai dengan potensinya, tetapi konselor juga mempengaruhi klien berkembang ke satu arah yang terbaik baginya.</li> <li>b. Konselor memang tidak menetapkan tetapi memberikan pengaruh untuk mendapatkan cara yang baik dalam membuat keputusan.</li> </ul>

- Pemusatan pada klien dan bukan pada konselor
- Identifikasi dan hubungan Konseling sebagai wahana utama dalam mengubah kepribadian
- Lebih menekankan pada sikap konselor daripada teknik
- Memberikan kemungkinan untuk melakukan penelitian dan penemuan kuantitatif
- Penekanan Emosi, perasaan dan afektif dalam konseling

## KELEBIHAN



Tokoh Utama :  
E. G Williamson



<p>- ➤</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Konseling berpusat pada pribadi dianggap terlalu sederhana</li><li>➤ Terlalu menekankan aspek afektif, emosional, perasaan sebagai penentu perilaku tetapi melupakan faktor intelektual, kognitif, dan rasional</li><li>➤ Penggunaan informasi untuk membantu klien tidak sesuai dengan teori</li><li>➤ Tujuan untuk setiap klien yaitu memaksimalkan diri, dirasa terlalu luas dan umum sehingga sulit menilai individu</li></ul>	<p>KEKURANGAN</p>
<p>- ➤</p> <p>Baik diterapkan pada klien yang sedang menghadapi rehabilitasi</p>	<p>CONTOH PENERAPAN</p>



## **KEGIATAN PEMBELAJARAN 6**

### **PENDEKATAN KONSELING TRAIT AND FACTOR**

#### **A. Tujuan**

Tujuan mempelajari materi pendekatan konseling Trait and Faktor agar peserta guru pembelajar memiliki kecakapan mengenali, menganalisis dan membedakan serta mempraktikan teori-teori konseling Trait Faktor dalam pelayanan BK

#### **B. Indikator Pencapaian Kompetensi**

Guru BK atau konselor dapat mendeskripsikan, dan mengaplikasikan layanan konseling trait and factor yang meliputi konsep dasar, asumsi perilaku bermasalah, tujuan konseling, prosedur proses konseling, teknik konseling, fungsi dan peran konselor.

#### **C. Uraian Materi**

##### **1. Latar Belakang**

Pendekatan Trait and Factor disebut juga pendekatan Direktif. Pendekatan ini bersifat rasional, logis, dan intelektual, tetapi dasar filsafatnya bukanlah Rationalisme ataupun Essensialisme, melainkan lebih dekat pada Empirisme dan mempunyai pandangan yang optimis bahwa manusia sudah dibekali dengan pembawaan, tetapi pembawaan itu tidak menentukan. Beberapa tokoh utama yang biasanya diasosiasikan dengan teori sifat dan faktor adalah Walter Bingham, John Darley, Donald G. Paterson, dan E.G. Williamson. Tetapi yang paling menonjol dan terkenal adalah Williamson karena pandangan dan konsepnya telah banyak dipublikasikan dalam berbagai artikel dalam jurnal, dan buku-buku. Teori Trait and Factor sering juga disebut sebagai konseling direktif atau konseling yang berpusat pada konselor. Teori ini telah berkembang secara dinamis, yang pada mulanya berupa pendekatan konseling vokasional, kemudian berkembang ke dalam





lingkup yang lebih luas yang tidak hanya segi vokasional, akan tetapi mencakup aspek perkembangan secara keseluruhan.

## 2. Konsep Dasar

Williamson menyebut filsafatnya “Personalisme” ialah bahwa manusia merupakan seorang individu yang unik yang sebagian besar dapat mempengaruhi dan menguasai baik pembawaan maupun lingkungan. Manusia merupakan satu kesatuan yang utuh dan pengetahuan mengenai dunia merupakan tujuan utama pendidikan, termasuk pengetahuan yang berguna untuk individu dalam mencapai dan memelihara penyesuaian pribadinya, yang merupakan pula tujuan konseling. Pendekatan ini berpandangan bahwa konseling sebenarnya pendidikan (*counseling as education*) dan perkembangan manusia serta kepribadiannya ditentukan oleh faktor pembawaan maupun lingkungan. Pada setiap manusia ada sifat-sifat yang umum yang secara manusiawi, terdapat pada semua manusia, disamping itu ada pula sifat-sifat khas terdapat pada seseorang, sifat yang unik. Hal ini terjadi karena pembawaan dan lingkungan yang berbeda-beda bagi setiap orang.

Menurut pendekatan konseling *trait and factor*, kepribadian merupakan suatu sistem sifat dan faktor yang saling berkaitan satu samalainnya, seperti kecakapan, minat, sikap dan temperamennya. Perkembangan kemajuan manusia mulai dari masa bayi hingga dewasa diperkuat oleh interaksi sifat dan faktor. Pendekatan ini beranggapan bahwa klien tidak mampu memecahkan masalahnya sendiri maka konselorlah yang memecahkannya. Konselor lebih banyak aktif untuk memahami, menginterpretasi dan kemudian mencari kemungkinan pemecahan. Pendekatan ini memperhatikan ciri-ciri, sifat-sifat dari individu dan faktor-faktor dalam lingkungan.

Telah banyak diusahakan untuk membuat kategori orang atas dasar dimensi macam-macam sifat. Studi ilmiah yang telah dilakukan adalah: (1) menilai ciri-ciri seseorang dengan tes psikologis, (2) mendefinisikan atau menggambarkan seseorang, (3) membantu orang untuk



memahami diri dan lingkungan, (4) memprediksi keberhasilan yang mungkin dicapai di masa mendatang. Hal yang mendasar bagi konseling trait and factor adalah asumsi bahwa individu berusaha untuk menggunakan pemahaman diri dan pengetahuan kecakapan dirinya sebagai dasar bagi pengembangan potensinya. Pencapaian penemuan diri menghasilkan kepuasan instrinsik dan memperkuat usaha untuk mewujudkan diri (Shertzer & Stone, 1980:171).

Williamson mencatat bahwa “landasan konsep konseling modern” adalah terletak dalam asumsi individualitas yang unik dari setiap anak dan identifikasi keunikan tersebut dengan menggunakan pengukuran obyektif sebagai lawan dari teknik perkiraan subyektif. Para ahli psikologi telah lama mencoba mengembangkan instrumen yang dapat menilai individu secara obyektif untuk digunakan dalam konseling baik dalam pendidikan maupun dalam vokasional. Dengan mengidentifikasi ciri dan faktor individu konselor dapat membantunya dalam memilih program studi, mata kuliah, perguruan tinggi, dan sebagainya secara rasional dan dengan perkiraan keberhasilan.

Williamson mempunyai pandangan tentang manusia sebagai berikut:

- a. Manusia mempunyai potensi untuk berbuat baik dan buruk. Makna hidup adalah mencari kebenaran dan berbuat baik serta menolak kejahatan, paling tidak menguasai keburukan dan kejahatan. Menjadi manusia sepenuhnya tergantung dari derajat kewaspadaan dan penguasaan diri dan hanya bisa dicapai dalam hubungannya dengan manusia lain.
- b. Diri manusia hanya akan berkembang di dalam masyarakat dan pada hakikatnya manusia tak dapat hidup sepenuhnya di luar masyarakat.
- c. Yang dimaksud dengan “kebaikan” yang ingin dicapai manusia adalah “arete” yaitu konsep kecemerlangan di dalam semua aspek perkembangan manusia.



- d. Manusia ingin mencapai kehidupan yang baik sebenarnya pencaharian serta usaha ke arah itu pun sudah menunjukkan dan merupakan kehidupan yang baik.
- e. Hakikat Alam Semesta tergantung kepada hubungan manusia dengan jagat raya itu.

Williamson (1972: 194-195) mengemukakan lima asumsi yang mendasari teori konseling trait and factor, yaitu:

- a. Karena setiap individu sebagai suatu pola kecakapan dan kemampuan yang terorganisasikan secara unik, dan karena kemampuan kualitasnya relatif stabil setelah remaja, maka tes obyektif dapat digunakan untuk mengidentifikasi karakteristik-karakteristik tersebut.
- b. Pola-pola kepribadian dan minat berkorelasi dengan perilaku kerja tertentu. Oleh karena itu, maka identifikasi karakteristik para pekerja yang berhasil merupakan suatu informasi yang berguna dalam membantu individu memilih karir.
- c. Kurikulum sekolah yang berbeda akan menuntut kapasitas dan minat yang berbeda dan hal ini dapat ditentukan. Individu akan belajar dengan lebih mudah dan efektif apabila potensi dan bakatnya sesuai dengan tuntutan kurikulum.
- d. Baik siswa maupun konselor hendaknya mendiagnosa potensi siswa untuk mengawali penempatan dalam kurikulum atau pekerjaan. Hasil diagnosis juga dapat dijadikan dasar memprogram proses pembelajaran.
- e. Setiap orang mempunyai kecakapan dan keinginan untuk mengidentifikasi secara kognitif kemampuannya sendiri. Individu berusaha untuk mendapatkan dan memelihara kehidupannya dan memanfaatkan kecakapannya dalam mencapai kepuasan kerja dan kehidupan di rumah.



Pendekatan konseling direktif memandang bahwa manusia bersifat rasional dengan kemampuan untuk berkembang ke arah positif atau negatif. Manusia memerlukan bantuan orang lain dalam perkembangannya. Pendekatan konseling direktif beranggapan bahwa:

- a. Banyak klien yang belum matang untuk melakukan diagnosa sendiri untuk sampai kepada pemahaman diri dan membuat rencana sendiri tanpa ada bantuan dari orang yang lebih berpengalaman.
- b. Meskipun klien sudah diberi petunjuk tentang apa yang harus dilakukan dalam hidupnya, tidak mau menerima tanggung jawab untuk membuat keputusan sendiri.
- c. Beberapa masalah terlalu berat untuk dipecahkan oleh klien tanpa adanya bantuan orang lain.
- d. Klien tidak boleh diberi kebebasan yang mutlak untuk menentukan pilihan sendiri.
- e. Klien yang belum mencapai kematangan pribadi tidak akan mampu membuat keputusan yang bijaksana.

### 3. Asumsi Tingkah Laku Bermasalah

Perilaku yang didasarkan pada cara berpikir yang irasional dengan ciri-ciri:

- a. Tidak dapat dibuktikan.
- b. Menimbulkan perasaan tidak enak.
- c. Mengahalangi individu untuk berkembang dalam kehidupan sehari-hari yang efektif.

### 4. Tujuan Konseling

Tujuan utama pendekatan konseling trait and factor atau pendekatan direktif adalah membantu klien mengganti tingkah laku emosional dan impulsif dengan tingkah laku yang rasional. Lepasnya ketegangan-ketegangan dan di dapatnya insight dipandang sebagai sesuatu yang penting. Menurut Williamson (Shertzer & Stone, 1980:171) maksud



konseling adalah untuk membantu perkembangan kesempurnaan berbagai aspek kehidupan manusia. Dikatakan lebih lanjut bahwa tugas konseling trait and factor adalah membantu individu dalam memperoleh kemajuan memahami dan mengelola diri dengan cara membantunya menilai kekuatan dan kelemahan diri dalam kaitannya dengan perubahan kemajuan tujuan-tujuan hidup dan karir.

Konseling dilaksanakan dengan membantu individu untuk memperbaiki kekurangan, ketidakmampuan, dan keterbatasan; dan membantu pertumbuhan dan integrasi kepribadian. Dalam hubungan konseling, individu mampu untuk menghadapi, menjelaskan, dan menyelesaikan masalah-masalahnya. Dari pengalaman ini individu belajar untuk menghadapi situasi konflik di masa mendatang.

## 5. Prosedur Konseling

Williamson (Shertzer & Stone, 1980:173) menyatakan bahwa kerja konselor trait-factor meliputi enam langkah, yaitu: (1) Analisis, (2) Sintesis, (3) Diagnosis, (4) Prognosis, (5) Konseling, (6) Tindak lanjut.

- a. **Langkah Analisis**, yaitu untuk memahami keadaan klien dengan cara mengumpulkan informasi dan data dari berbagai sumber dan teknik serta alat yang diperlukan dengan memadai. Sebelum konseling dilakukan konselor bersama klien mengumpulkan informasi-informasi dan data yang relevan dan dapat dipercaya untuk lebih mengerti tentang diri klien. Informasi dan data yang dikumpulkan adalah yang berkenaan dengan kecerdasan, bakat, minat, motif-motif, sikap, kesehatan jasmani, kehidupan emosional dan sifat atau ciri-ciri lain yang memperlancar atau menghambat penyesuaian diri yang sehat.
- b. **Langkah Sintesis**, merupakan langkah untuk merangkum dan mengatur data dari hasil analisis, sehingga terlihat kelemahan-kelemahan, kekuatan-kekuatan serta kesanggupannya untuk



menyesuaikan diri maupun kesanggupannya untuk menyesuaikan diri.

- c. **Langkah Diagnosis.** Diagnosis adalah pengertian atau intepreratasi yang berasal dari informasi penilaian dan biasanya diterjemahkan dalam bentuk tipe-tipe sistem klasifikasi (Hohenshil, 1993:7). Jadi, diagnosis adalah uraian dari kondisi seseorang dan bukan penilaian tentang diri seseorang (Rueth et al.1998). Diagnosis merupakan langkah pertama dalam konseling dan hendaknya dapat menemukan ketepatan dan pola yang menuju kepada permasalahan, sebab-sebabnya serta sifat-sifat klien yang berarti dan relevan yang berpengaruh kepada proses penyesuaian diri. Diagnosis adalah langkah perumusan masalah beserta latar belakang penyebab yang dihadapi oleh klien. Langkah ini meliputi proses interpretasi data dalam kaitannya dengan gejala-gejala masalah, kekuatan dan kelemahan klien. Dalam proses intepreratasi data dalam kaitannya dengan perkiraan penyebab masalah, konselor menentukan penyebab masalah yang paling mendekati kebenaran atau menghubungkan sebab-akibat yang paling logis dan rasional. Diagnosis adalah suatu proses penyimpulan yang relatif logis, berbeda dengan proses analisis yang bersifat deskriptif. Dalam membuat diagnosis, seorang konselor harus mengamati tanda-tanda gejala, mendengarkan keluhan, dan mencari gangguan fungsi yang ada (Lopez et al.2006). Untuk dapat melakukannya, konselor harus mempertimbangkan aspek budaya, perkembangan, sosioekonomi, dan spiritual klien; selain mekanisme menghadapi masalah, penyebab stres, dan perilaku yang dipelajari (Rueth et al.1998). Terkadang suatu perilaku dalam kehidupan seorang klien hanyalah sekadar gejala dari permasalahan situasional, sementara di lain waktu merupakan manifestasi dari kelainan yang parah. Oleh karena itu masalah sebaiknya dipaparkan sebagai suatu yang berlangsung kontinyu dan konselor harus berhati-hati agar tidak memberikan diagnosis yang berlebihan maupun kurang. Bagaimanapun juga diagnosis hanya dapat membantu jika dapat



diandalkan dan absah (Sherry, Lyddon, & Henson, 2007). Jika diagnosis formal dibuat, gejala tertentu harus ada; dan harus cukup parah untuk mengganggu kehidupan klien secara bermakna (Hohenshil, 1995:65).

Untuk mendiagnosis secara tepat, konselor harus secara bijak menunda pengambilan keputusan awal sehingga ada waktu untuk menilai sebanyak mungkin faktor-faktor yang ada dalam kehidupan klien (Hill & Ridley, 2001). Penilaian klinis yang sehat dan pengambilan keputusan yang baik memerlukan waktu dan perenungan. Dalam membuat diagnosis, konselor harus mempertimbangkan konseptualisasi alternatif dari perilaku, termasuk arti perkembangan (Ivey et al., 2005), dimensi kepribadian yang berkelanjutan (Oldham & Morris, 1995), dan tingkat kesejahteraan, misalnya, apakah seseorang mengalami “kemajuan” atau “kemunduran” (Keyes & Lopez, 2002). Diagnosis meliputi 3 langkah, yaitu:

- 1) Identifikasi Masalah, yang bersifat deskriptif.

Menurut Bordin terdapat lima kategori diagnostik, yakni: (i) ketergantungan, (ii) kekurangan informasi, (iii) konflik diri, (iv) ketakutan memilih, (v) tak ada masalah.

Menurut Pepinsky kategori diagnostik, meliputi: (i) kekurangan kepastian, (ii) kekurangan informasi, (iii) kekurangan keterampilan. (iv) ketergantungan, dan (v) konflik-diri.

- 2) Menentukan sebab-sebab, mencakup menemukan hubungan antara masa lalu, masa kini, dan masa depan yang dapat menerangkan sebab-sebab gejala. Konselor menggunakan intuisinya yang dicek oleh logika, oleh reaksi klien dan diuji coba dari program kerja berdasarkan diagnosa sementara.
- 3) Prognosis, yang sekaligus merupakan langkah ke empat pada proses konseling.



- d. **Langkah Prognosis**, langkah meramalkan akibat yang mungkin timbul dari masalah itu dan menunjukkan perbuatan-perbuatan yang dapat dipilih. Atau dengan kata lain prognosis adalah langkah mengenai alternatif bantuan yang dapat atau mungkin diberikan kepada klien sesuai dengan masalah yang dihadapi sebagaimana ditemukan dalam langkah diagnosis. Kemungkinan jenis bantuan ditetapkan bersama dengan klien untuk memperoleh penyelesaian diri dan meramalkan perkembangan masalah yang akan datang. Bila hasil diagnosis sudah diketahui, maka sekaligus prognosinya juga tampak, misalnya diagnosa yang menyatakan bahwa “kecerdasan rendah” maka akan terjalin dengan prognosis yang berumusan “terlalu rendah untuk pekerjaan sekolah yang terlalu sukar”. Baik diagnosis maupun prognosis harus relevan dengan tujuan yang ingin dicapai oleh klien. Diagnosis berkenaan dengan masalah yang lalu dan sekarang, sedangkan prognosis berkenaan dengan masa depan, maka merupakan suatu prediksi.
- e. **Langkah Konseling**, langkah ini merupakan pelaksanaan pemberian bantuan (treatment) kepada klien dalam memecahkan masalahnya. Konseling merupakan hubungan membantu klien untuk menemukan sumber diri sendiri maupun sumber lembaga dan masyarakat membantu klien mencapai perkembangan optimal, sesuai dengan kemampuannya. Tujuan konseling adalah membantu klien dan merumuskan pertanyaan tentang dirinya sendiri, yaitu:
- 1) Bagaimana saya dapat menjadi sekarang ini dan hal-hal apa yang menyebabkan tingkah laku saya ini?
  - 2) Apakah yang mungkin terjadi kelak bila situasi sekarang ini berlangsung terus?
  - 3) Tindakan-tindakan atau perubahan-perubahan alternatif apa yang mungkin dapat diadakan dan bagaimana caranya?
  - 4) Bagaimana saya dapat menghindari ramalan itu dengan efektif?
  - 5) Bagaimana saya dapat menghasilkan perubahan yang baik pada tingkah laku saya?





Konseling adalah usaha membantu individu untuk mempersiapkan dirinya mengatasi situasi-situasi penyesuaian sebelum ia menjadi terlibat dalam *self-conflicts* dan penilaian-penilaian yang memerlukan terapi yang mendalam dan pelik. Usaha-usaha yang dilakukan dalam konseling, meliputi : (1) menciptakan hubungan baik antara konselor dan klien, (2) menafsirkan data yang telah ada, (3) memberikan pengarahan, informasi serta merencanakan kegiatan yang dilakukan bersama klien, (4) membantu klien dalam melaksanakan kegiatan yang telah direncanakan bersama, (5) membantu klien untuk menggunakan hasil yang telah dicapainya untuk memotivasi usaha selanjutnya.

- f. **Langkah Tindak Lanjut.** Langkah ini merupakan suatu langkah menentukan keefektifan dari konseling yang telah diberikan kepada klien. Dalam langkah ini konselor akan menilai atau mengetahui: (a) apakah klien melaksanakan rencana yang telah disusun bersama ?, (b) apakah pelaksanaan itu berhasil?, (c) bila tidak berhasil maka apa yang perlu dilakukan untuk merubah rencana atau memperbaiki rencana.(d) apakah klien timbul masalah baru? Dalam langkah ini konselor membantu klien dalam menghadapi masalah baru dengan mengingatkan kepada masalah sumbernya sehingga menjamin keberhasilan konseling.

## 6. Teknik Konseling

Di dalam proses konseling "tidak ada teknik tertentu yang dapat digunakan untuk konseling kepada seluruh siswa di sekolah" dan "arah konseling bersifat individual". Teknik konseling harus disesuaikan dengan individualitas klien, dan kita tidak dapat menghindari kenyataan bahwa setiap masalah menuntut fleksibilitas dan keragaman konseling (Williamson,dalam Patterson,1969:36). Teknik konseling bersifat khusus bagi individu dan masalahnya. Setiap teknik hanya dapat digunakan bagi masalah dan individu secara khusus. Teknik konseling yang baik hendaknya disesuaikan dengan sifat-sifat kepribadian klien dan sifat masalah yang sedang ditangani.



Teknik-teknik konseling yang digunakan dalam konseling direktif, yaitu:

- a. Mendukung atau tidak dari hasil diagnosis.
- b. Melaksanakan Rencana, yaitu menetapkan pilihan atau keputusan.
- c. Merujuk kepada petugas lain atau referral (*referral to other personal workers*). Jika konselor merasa tidak mampu menangani masalah konseli, maka konselor harus merujuk konseli kepada petugas lain yang lebih kompeten untuk membantu klien.

## 7. Peranan Konselor

Konselor berperan sebagai “Master Educator”, yang membantu individu mengatasi masalah-masalah dengan sumber intelektual yang disadari. Konselor menyediakan pengetahuan dan pengalaman yang khusus sebagai bantuan menuju pemilihan yang rasional. Konselor menggunakan skillnya dalam diagnosa ilmiah dan intepretasi data teknis untuk membantu individu menemukan jalan pendek dalam mengatasi masalahnya tanpa menggunakan pertanyaan-pertanyaan pendahuluan. Oleh karena itu konseling direktif ini adalah merupakan pendekatan yang paling ekonomis dan cocok benar untuk konseling terhadap individu yang mampu tetapi karena tidak berpengalaman, ketidakbijaksanaan yang dapat membawa mereka kepada pemilihan-pemilihan yang tidak realistik dan ketentuan-ketentuan yang tidak logis dan tidak relevan, yang dapat merugikan dirinya.

Peranan konseling dalam pendekatan ini adalah memberitahu konseli tentang berbagai kemampuannya yang diperoleh konselor melalui hasil testing. Berdasarkan hasil testing pula ia mengetahui kelemahan dan kekuatan kepribadian konseli, sehingga dapat meramalkan jabatan apa atau jurusan apa yang cocok bagi konseli. Konselor membantu konseli menentukan tujuan yang akan dicapainya sesuai dengan hasil tes. Konselor memberitahukan sifat serta bakat konseli, maka konseli bisa mengelola hidupnya sendiri sehingga dapat hidup lebih berbahagia. Jadi peranan konselor adalah memberitahukan, memberi informasi,



mengarahkan, karena itu pendekatan ini disebut kognitif rasional, disebut juga pendekatan direktif.

## 8. Hubungan Konseling

Dalam pendekatan *trait and factor* atau pendekatan direktif, Williamson (1972) menekankan pentingnya human relationship dalam konseling. Untuk membantu individu dalam mengembangkan kemanusiaan sepenuhnya, maka pola hubungan antara konselor dan konseli hendaknya mempunyai karakteristik sebagai berikut:

- a. Hubungan sangat individual.
- b. Hubungan secara pribadi, melalui usaha-usaha konselor untuk menempatkan dirinya ke dalam tempat dan sudut pandang dari konseli secara emosional dan psikologis, sehingga dapat memahami konseli yang bertujuan untuk membantu dia.
- c. Merupakan hubungan untuk membantu atau melayani individu, tidak hanya terpusat pada individu yang mempunyai masalah, tetapi juga untuk membantu individu normal (tidak mempunyai masalah) dengan mendahului atau mengetahui lebih dahulu ketegangan-ketegangannya yang bertumbuh dan membantu dia menyadari dan memahami potensi-potensinya.
- d. Mempunyai tekanan pada masa depan, disamping mendorong untuk berkembang. Membantu individu untuk melihat masa depan dengan merealisasikan aspirasi-aspirasi dan potensi-potensinya melalui mengorganisir cara berpikirnya tentang dirinya dan aspirasi-aspirasinya untuk perkembangan masa depannya.
- e. Berpusat kepada kehidupan, maka dari itu konseling ditujukan untuk membantu individu menyusun kehidupannya ke dalam totalitas.
- f. Berhubungan dengan mengidentifikasi aspirasi-aspirasi maupun bakat-bakatnya. Suatu hubungan yang simpatik dan beremosi tinggi lebih banyak membantu dari apa saja yang dikatakan oleh konselor, untuk menumbuhkan kepercayaan diri sendiri serta hasrat untuk mengembangkan potensi-potensi sepenuhnya.



- g. Merupakan hubungan yang dikuasai oleh pikiran-pikiran yang rasional. Konselor membantu individu untuk berpikir secara rasional tentang dirinya serta perkembangan hidupnya.
- h. Memberikan tekanan pada martabat dan harga diri manusia. Hubungan yang berdasarkan respek dan martabat manusia membantu individu untuk mencapai keputusan bahwa dirinya berharga. Dengan demikian akan mendorongnya untuk bekerja dengan potensinya yang penuh.

Menurut Williamson hubungan konseling merupakan hubungan akrab, sangat bersifat pribadi dari hubungan tatap muka, kemudian konselor bukan hanya membantu individu mengembangkan individualitas apasaja yang sesuai dengan potensinya, tetapi konselor harus mempengaruhi klien berkembang ke satu arah yang terbaik baginya. Konselor memang tidak menetapkan, tetapi hanya cara yang baik, karena itu pendekatan ini disebut konseling direktif.

## 9. Bentuk-Bentuk Konseling

- a. Persuasif. Dalam konseling persuasif konselor berusaha menekan dengan kuat ketegangan-ketegangan klien.
- b. Rasional. Dalam konseling rasional penanganannya didasarkan pada hipotesa bahwa penyimpangan emosi itu dikarenakan proses berpikir yang salah.
- c. Sugesti. Teknik ini membutuhkan konselor yang berwibawa.
- d. Dorongan dan Paksaan. Konselor akan menggunakan cara memberikan dorongan dan memaksakan sesuatu kepada klien bila klien mempunyai sifat menggantungkan diri dan tidak dapat bergairah hidup tanpa adanya dorongan dan paksaan. Konseling ini tepat juga bila klien lari dari kenyataan dan berifat ragu-ragu.
- e. Nasehat. Konselor menggunakan nasehat dengan cara aktif, yaitu memberi fakta-fakta kepada klien. Konselor dianggap sebagai orang yang otoriter dan klien dianggap sebagai orang yang patuh.



## 10. Kekuatan dan Keterbatasan

### a. Kekuatan

- 1) Pendekatan ini menerapkan pendekatan ilmiah kepada konseling. Pada awalnya, pandangan *trait and factor* merupakan suatu proses terhadap praktek-praktek konseling oleh orang-orang yang tidak terlatih dan tidak ilmiah.
- 2) Penekanan pada penggunaan data tes obyektif, membawa kepada upaya perbaikan dalam pengembangan tes dan penggunaannya, serta perbaikan dalam pengumpulan dan penggunaan data lingkungan.
- 3) Penekanan yang diberikan pada diagnosis mengandung makna sebagai suatu perhatian terhadap masalah dan sumbernya, dan mengarah kepada upaya mengkreasikan teknik-teknik untuk mengatasinya.
- 4) Penekanan kepada aspek kognitif, merupakan upaya menyeimbangkan pandangan lain yang lebih menekankan aspek afektif atau emosional.

### b. Keterbatasan

- 1) Pandangannya dikembangkan dalam situasi pendidikan dan kliennya dibatasi terutama kepada siswa-siswa yang memiliki keragaman derajat kemandirian dan tanggungjawab sendiri.
- 2) Pandangannya terlalu menekankan kepada pengendalian konselor dan hasil yang dicapai pada diri klien lebih banyak tergantung kepada keunggulan konselor dalam mengarahkan dan membatasi konseli.
- 3) Banyak meminimalkan atau mengabaikan aspek afektif konseli yang justru seharusnya menjadi kepedulian utama psikoterapis.
- 4) Terlalu banyak pertimbangan yang ditekankan pada data obyektif. Penggunaan dan keyakinan yang berlebihan terhadap data ini kurang tepat karena keterbatasan realibilitas, validitas, dan kelengkapan alat dan datanya.



- 5) Suatu dilema bagi konselor karena ia harus mendorong dan meyakinkan konseli mewujudkan kemampuannya, tetapi ia harus melakukannya tanpa persuasi.

#### **D. Aktivitas Pembelajaran**

Kegiatan Pengantar : Menjelaskan skenario kegiatan (1JP)

Aktivitas/Kegiatan 1 : Mempelajari modul (1 JP)

Aktivitas/Kegiatan 2 : Mengidentifikasi hal-hal yang belum difahami tentang konseling TF dan melakukan diskusi (2 JP).

Aktivitas/Kegiatan 3 : Praktik layanan konseling TF (2 JP)

#### **E. Latihan Kasus (LK-6.6)**

1. Praktikan teori konseling *trait and factor*!
  - a. Lakukan analisis,
  - b. susun RPL
  - c. Lakukan praktik konseling dalam contoh kasus di bawah ini..

#### **CONTOH KASUS**

Cermati secara mendalam kasus dalam konseling psikoanalisis, diskusikan dengan kelompok Anda bagaimana menangani masalah MAYA dengan menggunakan langkah konseling trait and factor.

Terapi

Lakukanlah konseling terhadap MAYA dengan menggunakan pendekatan konseling trait and factor.

#### **F. Rangkuman**

Pendekatan konseling direktif disebut juga pendekatan konseling klinikal dan atau pendekatan Trait and Factor. Pendekatan ini bersifat rasional logis, dan



intelektual, tetapi dasar filsafatnya bukanlah Rationalisme ataupun Essentialisme, melainkan lebih dekat pada Empirisme dan mempunyai pandangan yang optimis bahwa manusia sudah dibekali dengan pembawaan, tetapi pembawaan itu tidak menentukan. Beberapa tokoh utama yang biasanya diasosiasikan dengan teori sifat dan faktor adalah Walter Bingham, John Darley, Donald G. Paterson, dan E.G. Williamson. Tetapi yang paling menonjol dan terkenal adalah Williamson karena pandangan dan konsepnya telah banyak dipublikasikan dalam berbagai artikel dalam jurnal, dan buku-buku. Teori Trait and Factor sering juga disebut sebagai konseling direktif atau konseling yang berpusat pada konselor. Teori ini telah berkembang secara dinamis, yang pada mulanya berupa pendekatan konseling vokasional, kemudian berkembang ke dalam lingkup yang lebih luas yang tidak hanya segi vokasional, akan tetapi mencakup aspek perkembangan secara keseluruhan.

Menurut pendekatan konseling trait and factor, kepribadian merupakan suatu sistem sifat dan faktor yang saling berkaitan satu samalainnya, seperti kecakapan, minat, sikap dan temperamennya. Perkembangan kemajuan manusia mulai dari masa bayi hingga dewasa diperkuat oleh interaksi sifat dan faktor. Pendekatan ini beranggapan bahwa klien tidak mampu memecahkan masalahnya sendiri maka konselorlah yang memecahkannya. Konselor lebih banyak aktif untuk memahami, menginterpretasi dan kemudian mencari kemungkinan pemecahan. Pendekatan ini memperhatikan ciri-ciri, sifat-sifat dari individu dan faktor-faktor dalam lingkungan.

Konselor berperan sebagai “Master Educator”, yang membantu individu mengatasi masalah-masalah dengan sumber intelektual yang disadari. Konselor menyediakan pengetahuan dan pengalaman yang khusus sebagai bantuan menuju pemilihan yang rasional. Konselor menggunakan skillnya dalam diagnosa ilmiah dan interpretasi data teknis untuk membantu individu menemukan jalan pendek dalam mengatasi masalahnya tanpa menggunakan pertanyaan-pertanyaan pendahuluan.



Williamson (Shertzer & Stone, 1980:173) menyatakan bahwa kerja konselor trait-factor meliputi enam langkah, yaitu: (1) Analisis, (2) Sintesis, (3) Diagnosis, (4) Prognosis, (5) Konseling, (6) Tindak lanjut.

Di dalam proses konseling "tidak ada teknik tertentu yang dapat digunakan untuk konseling kepada seluruh siswa di sekolah" dan "arah konseling bersifat individual". Teknik konseling harus disesuaikan dengan individualitas klien, dan kita tidak dapat menghindari kenyataan bahwa setiap masalah menuntut fleksibilitas dan keragaman konseling (Williamson, dalam Patterson, 1969:36). Teknik konseling bersifat khusus bagi individu dan masalahnya. Setiap teknik hanya dapat digunakan bagi masalah dan individu secara khusus. Teknik konseling yang baik hendaknya disesuaikan dengan sifat-sifat kepribadian klien dan sifat masalah yang sedang ditangani.

Teknik-teknik konseling yang digunakan dalam konseling direktif, yaitu: (1) Mengadakan hubungan intim (rapport). (2) Mengembangkan pemahaman diri. (3) Pemberian Nasihat atau Perencanaan Program Kegiatan. (4) Melaksanakan Rencana, (5) Merujuk kepada petugas lain atau referral (referral to other personal workers).

Pendekatan ini menerapkan pendekatan ilmiah kepada konseling. Pada awalnya, pandangan trait and factor merupakan suatu proses terhadap praktek-praktek konseling oleh orang-orang yang tidak terlatih dan tidak ilmiah. Banyak meminimalkan atau mengabaikan aspek afektif konseli yang justru seharusnya menjadi kepedulian utama psikoterapis.

## **G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut**

Tugas Anda menjawab pertanyaan dibawah ini dengan cara memilih salah satu jawaban yang benar dari empat alternatif jawaban yang disediakan.

1. Penemu /pengembang pendekatan konseling Trait and Factor dalah:
  - A. E.G. Williamson
  - B. Skinner
  - C. Bandura





- D. William Glasser
- 2. Pendekatan konseling Trait and Factor sering disebut juga pendekatan:
  - A. Realitas
  - B. Dirktif
  - C. Eksistensial
  - D. Kognitif
- 3. Pendekatan konseling Trait and Factor bersifat
  - A. Rasional, logis dan intelektual
  - B. Logis, transaksional, dan intelektual
  - C. Intelektual, realitas, konstruktif
  - D. Intelektual, logis, dan konstruktif
- 4. Pendekatan konseling Trait and Factor beranggapan bahwa:
  - A. Klien mampu memecahkan masalahnya sendiri
  - B. Klien tidak mampu memecahkan masalahnya sendiri.
  - C. Klien mampu berfikir efektif dan konstruktif
  - D. Klien lebih banyak aktif memecahkan masalahnya sendiri
- 5. Williamson mempunyai pandangan tentang manusia bahwa
  - A. Manusia mempunyai potensi baik
  - B. Manusia mempunyai potensi buruk
  - C. Manusia mempunyai potensi baik dan buruk
  - D. Manusia pada dasarnya netral
- 6. Kerja konselor trait-factor meliputi langkah-langkah sebagai berikut, diantaranya:
  - A. Orientasi
  - B. Kontrol tindakan
  - C. Sintesis
  - D. Referral
- 7. Langkah konseling Trait and Factor yang berusaha merumuskan masalah beserta latar belakangnya, disebut langkah:
  - A. Analisis
  - B. Sintesis
  - C. Diagnosis
  - D. Prognosis



8. Langkah konseling Trait and Factor yang berusaha untuk meramalkan akibat yang mungkin timbul dari masalah itu, disebut langkah:
  - A. Analisis
  - B. Sintesis
  - C. Diagnosis
  - D. Prognosis
9. Diagnosis meliputi tiga langkah, yaitu:
  - A. Identifikasi masalah, menentukan sebab-sebab, dan prognosis.
  - B. Identifikasi masalah, menentukan sebab-sebab, tindak lanjut.
  - C. Identifikasi masalah, analisis masalah, tindak lanjut
  - D. Identifikasi masalah, prognosis, tindak lanjut.
10. Teknik konseling yang digunakan dalam konseling Trait and Factor, yaitu:
  - A. Rapport dan nasihat
  - B. Rapport dan asertif
  - C. Nasihat dan empati
  - D. Empati dan penguatan

#### H. Kunci Jawaban

- |      |       |
|------|-------|
| 1. A | 6. C  |
| 2. B | 7. C  |
| 3. A | 8. D  |
| 4. C | 9. A  |
| 5. C | 10. A |



## PENDEKATAN KONSELING REALITAS

KONSEP DASAR	ASUMSI PERILAKU BERMASALAH	TUJUAN KONSELING	DESKRIPSI PROSES KONSELING	TEKNIK KONSELING	PERAN UTAMA KONSELOR
<p>a. Manusia mempunyai kebutuhan psikologis yang menjadikan individu menjadi seseorang yang merasa diri-nya mempunyai keunikan, berbeda dengan yang lain.</p> <p>b. Setiap individu mempunyai kemampuan yang potensial untuk tumbuh dan berkembang sesuai dengan pola-pola yang sudah tertentu.</p> <p>c. Setiap individu mempunyai optimisme, dia dapat menerima dirinya dan mencintai dirinya dalam arti yang lebih luas, menjadi pribadi yang sukses.</p> <p>d. Tingkah laku manusia didorong oleh usaha untuk menemukan kebutuhan dasar.</p>	<p>a. Individu yang bermasalah : bertingkah laku tidak tepat karena ketidakmampuannya dalam memenuhi kebutuhannya, sehingga ia kehilangan sentuhan dengan realitas obyektif.</p> <p>b. Individu tidak mampu melihat sesuatu sesuai dengan realitasnya, tidak dapat melakukan atas kebenaran, tanggung jawab, dan realitas, persepsi terhadap kenyataan kacau.</p>	<p>a. Secara umum tujuan konseling realitas adalah membantu individu agar dapat mencapai kehidupan dengan <i>success identity</i>.</p> <p>b. Kualitas pribadi sebagai tujuan konseling realitas adalah individu yang memahami dunia riilnya dan harus memenuhi kebutuhannya dalam kerangka kerja yang jelas</p> <p>c. Konseling realitas merupakan wahana mengajar atau melatih klien tentang apa yang seharusnya dilakukan dalam hidupnya. Jadi tujuannya adalah mengajar/melatih klien memenuhi kebutuhannya dgn menggunakan <i>right, responsibility, dan reality</i></p>	<p>Prinsip perubahan perilaku :</p> <p>a. Orientasi masa kini</p> <p>b. Penekanan pada pilihan</p> <p>c. Kontrol tindakan</p> <p>d. Mementingkan hubungan</p>	<p>a. Metofo</p> <p>b. Konfrontasi</p> <p>c. Teknik paradoksikal: reframing dan paradoxical prescription</p> <p>d. Pengembangan keterampilan</p> <p>e. Renegosiasi</p> <p>f. Menggunakan kata kerja.</p> <p>Selain beberapa teknik di atas ada beberapa teknik yang lain:</p> <p>a. Menggunakan teknik <i>role playing</i> atau permainan peran bagi konseli.</p> <p>b. Menggunakan aspek humoritas untuk relaksasi suasana konseling.</p> <p>c. Merencanakan kegiatan yang memuat unsur mendidik klien.</p> <p>d. Menggunakan teknik <i>kejut verbal</i> untuk melakukan <i>konfrontasi</i> perilaku klien yang tak diharapkan.</p>	<p>a. Mengembang kan kondisi fasilitatif konseling dan hubungan baik dengan konseli</p> <p>b. Mengajarkan konseli untuk mengevaluasi perilakunya</p> <p>c. Menyampaikan dan meyakinkan kepada konseli bahwa seburuk apapun suatu kondisi masih ada harapan.</p>
<p>➔ Kelebihan Pendekatan realita terletak pada otoritas yang cukup besar bagi konselor untuk mengarahkan kliennya. Selain itu TR juga cocok untuk diterapkan dalam situasi kelompok</p>			KELEBIHAN		
<p>➔ Kekurangannya adalah konfrontasi yang dilakukan meningkatkan tingkat probabilitas bahaya (karena ketersinggungan klien).</p>			KEKURANGAN		
<p>➔ Baik diterapkan pada klien yang memiliki gangguan neurotic, masalah kenakalan remaja, dan klien yang akan menghadapi pernikahan</p>			CONTOH PENERAPAN		



Tokoh Utama :  
William Glasser



## KEGIATAN PEMBELAJARAN 7

### KONSELING REALITAS

#### A. Tujuan

Tujuan mempelajari materi pendekatan konseling Realitas agar peserta guru pembelajar memiliki kecakapan mengenali, menganalisis dan membedakan serta mempraktikkan teori-teori konseling Realitas dalam pelayanan BK

#### B. Indikator Pencapaian Kompetensi

Guru BK atau konselor dapat mendeskripsikan, dan mengaplikasikan layanan konseling realitas yang meliputi konsep dasar, asumsi perilaku bermasalah, tujuan konseling, prosedur proses konseling, teknik konseling, fungsi dan peran konselor.

#### C. Uraian materi

##### 1. Pengantar

Konseling Realitas salah satu sistem yang difokuskan pada tingkah laku sekarang. Konselor berfungsi sebagai guru dan model serta mengkonfrontasikan konseli dengan cara-cara yang bisa membantu konseli menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain. Inti konseling ini penerimaan tanggung jawab pribadi.

##### 2. Konsep Dasar

Konseling Realitas berlandaskan premis bahwa ada suatu kebutuhan psikologis tunggal yang hadir sepanjang hidup, yaitu kebutuhan akan identitas yang mencakup suatu kebutuhan untuk merasakan suatu keunikan, keterpisahan, dan ketersendirian. Kebutuhan akan identitas menyebabkan dinamika-dinamika tingkah laku, dipandang sebagai universal pada semua kebudayaan.



Menurut konseling realitas, akan sangat berguna apabila menganggap identitas dalam pengertian “identitas keberhasilan” lawan “identitas kegagalan”. Dalam pembentukan identitas, masing-masing diri kita mengembangkan keterlibatan-keterlibatan dengan orang lain dan dengan bayangan diri, yang dengannya kita merasa relatif berhasil atau tidak berhasil. Orang lain memainkan peranan yang berarti dalam membantu individu menjelaskan dan memahami identitas dirinya sendiri. Menurut Glasser di dalam Corey (2007: 264) basis dari konseling realitas adalah membantu konseli dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar psikologisnya, yang mencakup kebutuhan untuk mencintai dan dicintai serta kebutuhan untuk merasakan bahwa kita berguna bagi diri kita sendiri maupun bagi orang lain.

Pandangan tentang manusia mencakup pernyataan bahwa suatu “kekuatan pertumbuhan” mendorong individu untuk berusaha mencapai suatu identitas keberhasilan. Menurut Gasser dalam Correy (2007: 265), ...bahwa masing-masing individu memiliki suatu kekuatan ke arah kesehatan atau pertumbuhan. Pada dasarnya, orang ingin puas hati dan menikmati suatu identitas keberhasilan, menunjukkan tingkah laku yang bertanggung jawab dan memiliki hubungan interpersonal yang penuh makna. Penderitaan pribadi bisa diubah dengan perubahan identitas. Konseling realitas menyatakan bahwa, karena individu-individu bisa mengubah cara hidup, perasaan, dan tingkah lakunya, maka merekapun bisa mengubah identitasnya. Perubahan identitas bergantung pada perubahan tingkah laku.

### **3. Ciri-ciri Konseling Realitas**

Konseling Realitas mempunyai delapan ciri sebagai berikut:

- a. Konseling realitas menolak konsep tentang penyakit mental. Bentuk gangguan tingkah laku yang spesifik adalah akibat ketidak bertanggung jawaban. Konseling realitas tidak berurusan dengan diagnosis-diagnosis psikologis. Gangguan mental sama dengan



tingkah laku yang tidak bertanggung jawab, kesehatan mental sama dengan tingkah laku yang bertanggung jawab.

- b. Konseling realitas menekankan kesadaran atas tingkah laku sekarang, perubahan sikap mengikuti perubahan tingkah laku. Konseling tidak bergantung pada pemahaman untuk mengubah sikap-sikap, tetapi menekankan bahwa perubahan sikap mengikuti perubahan tingkah laku.
- c. Konseling realitas difokuskan pada saat sekarang, bukan pada masa lampau. Masa lampau seseorang itu telah tetap dan tidak bisa diubah, maka yang bisa diubah hanyalah saat sekarang dan masa yang akan datang. Konseling mengeksplorasi segenap aspek kehidupan konseli sekarang, mencakup harapan-harapan, ketakutan-ketakutan, dan nilai-nilainya. Konselingpun menekankan kekuatan-kekuatan, potensi-potensi, keberhasilan-keberhasilan, dan kualitas-kualitas yang positif dari konseli, tidak memperhatikan kecemasan-kecemasan dan gejala-gejalanya. Menurut Glasser dalam Correy (2007: 266) konseli dipandang sebagai pribadi dengan potensi yang luas, bukan sebagai pasien yang memiliki masalah-masalah. Konseling realitas memandang pembahasan masa lalu dan kesalahan-kesalahan masa lalu merupakan usaha yang tidak produktif dan sebagai penghamburan waktu. Oleh karena itu konseling realitas mengajukan pertanyaan “Mengapa terlibat dengan orang yang dulunya tidak bertanggung jawab? Kita ingin terlibat dengan orang yang kita tahu bisa menjadi orang yang bertanggung jawab.
- d. Konseling realitas menekankan pertimbangan-pertimbangan nilai. Konseling ini menempatkan pokok kepentingannya pada peran konseli dalam menilai kualitas tingkah lakunya sendiri dalam membantu mengentaskan kegagalan yang dialaminya. Konseling realitas beranggapan bahwa perubahan mustahil terjadi tanpa melihat pada tingkah laku dan membuat beberapa ketentuan mengenai sifat-sifat konstruktif dan destruktifnya. Jika para konseli menjadi sadar bahwa mereka tidak akan memperoleh apa yang mereka inginkan dan bahwa tingkah laku mereka merusak diri,



maka ada kemungkinan yang nyata untuk terjadinya perubahan positif, semata-mata karena mereka menetapkan bahwa alternatif-alternatif bisa lebih baik daripada gaya mereka sekarang yang tidak realistis.

- e. Konseli tidak digali masa lalunya yang tidak berhasil, tetapi mencari suatu keterlibatan manusiawi yang memuaskan dengan orang lain dalam keberadaan mereka sekarang. Konselor membantu konseli dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan konseli sekarang dengan membangun suatu hubungan yang personal dan tulus.
- f. Konseling realitas menekankan aspek-aspek kesadaran, bukan aspek-aspek ketidak sadaran. Konseling realitas juga menekankan kekeliruan yang dilakukan oleh konseli, bagaimana tingkah laku konseli sekarang hingga ia tidak mendapatkan apa yang diinginkannya, dan bagaimana ia bisa terlibat dalam suatu rencana bagi tingkah laku yang berhasil yang berlandaskan tingkah laku yang bertanggung jawab dan realistis. Konseling realitas memeriksa kehidupan konseli sekarang secara rinci dan berpegang pada asumsi bahwa konseli akan menemukan tingkah laku sadar yang tidak mengarahkannya pada pemenuhan kebutuhan-kebutuhannya.
- g. Konseling realitas tidak mengenal adanya hukuman. Menurut Glasser pemberian hukuman guna mengubah tingkah laku tidak efektif dan mengakibatkan perkuatan identitas kegagalan pada konseli serta merusak hubungan konseling. Dalam konseling tidak ada pernyataan-pernyataan yang mencela karena hal itu merupakan hukuman. Konseli dibiarkan untuk mengalami konsekuensi-konsekuensi yang wajar dari tingkah lakunya.
- h. Konseling realitas menekankan tanggung jawab, yaitu kemampuan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan sendiri dan melakukannya dengan cara tidak mengurangi kemampuan orang lain dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan mereka (Glasser, 1965). Belajar bertanggung jawab adalah proses seumur hidup. Konseli perlu belajar mengoreksi diri apabila berbuat salah dan membanggakan diri apabila berbuat benar. Untuk memperbaiki tingkah laku konseli apabila berada di bawah standar, konseli harus mengevaluasi



tingkah lakunya itu. Oleh karena itu, konseling realitas mencakup moral, norma, pertimbangan nilai, serta benar dan salahnya tingkah laku karena semuanya itu berkaitan erat dengan pemenuhan kebutuhan akan rasa berguna. Orang yang bertanggung jawab menurut Glasser adalah melakukan sesuatu yang memberikan kepada dirinya perasaan diri berguna dan perasaan bahwa dirinya berguna bagi orang lain.

- i. Konseling realitas mengajari konseli cara-cara yang lebih baik dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhannya dengan mengeksplorasi keistimewaan-keistimewaan dari kehidupan sehari-harinya dan kemudian membuat pernyataan-pernyataan direktif dan saran-saran mengenai cara-cara memecahkan masalah yang lebih efektif.

#### **4. Tujuan Konseling**

Tujuan konseling realitas adalah membantu seseorang untuk mencapai otonomi. Konseling membantu konseli dalam menentukan dan memperjelas tujuan-tujuan konseli. Konselor mempunyai tujuan-tujuan tertentu bagi konseli yang harus diungkap dari segi konsep tanggung jawab individual. Konseli harus menentukan tujuan-tujuan itu bagi dirinya sendiri. Konselor membantu konseli agar bisa menilai atau mengevaluasi tingkah lakunya sendiri secara realistis.

Konselor diharapkan memberikan pujian apabila konseli bertindak dengan cara yang bertanggung jawab dan menunjukkan ketidaksetujuan apabila mereka tidak bertindak demikian. Konselor harus berfungsi sebagai seorang guru dalam hubungannya dengan konseli (Glasser: 1965). Konselor harus mengajari konseli bahwa tujuan konseling tidak diarahkan kepada kebahagiaan. Konseling realitas berasumsi bahwa konseli bisa menciptakan kebahagiaannya sendiri dan bahwa kunci untuk menemukan kebahagiaan adalah penerimaan tanggung jawab. Oleh karena itu konselor tidak menerima alasan konseli untuk mengelak dari tanggung jawab.





Konselor menyelenggarakan kontrak bersama konseli yang menjadi bagian dari proses konseling yang mencakup pelaporan konseli mengenai keberhasilan maupun kegagalannya. Kontrak melingkupi pula batas spesifik lamanya konseling. Pada akhir waktu, konseling bisa diakhiri dan konseli diperbolehkan menjaga dirinya sendiri.

## **5. Fungsi dan Peran Konselor**

Tugas konselor dalam konseling realitas melibatkan diri dengan konseli dan membuat konseli menghadapi kenyataan. Konselor memaksa konseli untuk memutuskan apakah konseli akan atau tidak akan menempuh jalan yang tidak bertanggung jawab. konselor tidak membuat pertimbangan-pertimbangan nilai dan putusan-putusan bagi konseli, tetapi membantu konseli agar bisa menilai tingkah lakunya sendiri secara realistis.

Konselor diharapkan memberikan pujian apabila konseli bertindak dengan cara yang bertanggung jawab dan menunjukkan ketidaksetujuan apabila mereka tidak bertindak demikian. Konseling realitas berasumsi bahwa konseli bisa menciptakan kebahagiaannya sendiri dan bahwa kunci untuk menemukan kebahagiaan adalah penerimaan tanggung jawab.

Fungsi konselor yang lainnya adalah menentukan batas-batas atau kontrak dalam situasi konseling. Kontrak-kontrak yang sering menjadi bagian dari proses konseling meliputi pelaporan konseli mengenai keberhasilan maupun kegagalannya di luar situasi konseling. Atau juga kontrak mengenali lamanya proses konseling.

## **6. Hubungan antara Konselor dan Konseli**

- a. Keterlibatan pribadi antara konselor dan konseli. Konselor, dengan kehangatan, pengertian, penerimaan, dan kepercayaannya atas kesanggupan konseli untuk mengembangkan suatu identitas keberhasilan, harus mengomunikasikan bahwa dia menaruh perhatian. Melalui keterlibatan pribadi dengan konselor, konseli



belajar bahwa banyak hal dalam hidup ini daripada hanya memusatkan perhatian kepada kegagalan, kesusahan, dan tingkah laku yang tidak bertanggung jawab. konselor juga menunjukkan perhatiannya dengan menolak penyalahan atau dalih-dalih dari konseli.

- b. Perencanaan. Kerja yang paling penting dalam proses konseling adalah membantu konseli agar mengenali cara-cara yang spesifik untuk mengubah tingkah laku kegagalan menjadi tingkah laku keberhasilan. Rencana-rencana harus dibuat realistis dan ada dalam batas-batas motivasi dan kesanggupan konseli. Rencana-rencana bukanlah hal yang mutlak, melainkan merupakan cara-cara alternatif bagi konseli untuk memecahkan masalah dan untuk memperluas pengalaman hidup yang penuh keberhasilan. Rencana tindakan harus spesifik, konkret dan bisa diukur. Rencana itu juga jangan kaku, jika rencana tidak bisa dijalankan maka rencana tersebut harus dievaluasi, dan rencana-rencana lain bisa diajukan. Rencana perlu dituangkan dalam tulisan dalam bentuk kontrak. Selanjutnya konseli bertanggung jawab atas tindakan-tindakannya dalam menjalankan rencana-rencana.
- c. Komitmen. Setelah konseli membuat pertimbangan-pertimbangan nilai mengenai tingkah laku mereka sendiri dan memutuskan rencana-rencana tindakan, konselor membantu konseli dalam membuat suatu komitmen untuk melaksanakan rencana-rencana itu dalam kehidupan sehari-hari konseli. Pernyataan-pernyataan dan rencana-rencana tidak ada artinya sebelum ada keputusan untuk melaksanakannya. Menurut Glasser ciri utama orang-orang yang memiliki identitas kegagalan adalah bahwa mereka memiliki keengganan yang kuat untuk mengikatkan dirinya sendiri (Corey: 276). Oleh karena itu, dengan menjalani rencana-rencana itu konseli diharapkan bisa memperoleh rasa berguna.
- d. Tidak menerima dalih. Tidak semua komitmen konseli bisa terlaksana. Jika rencana gagal, konseling realitas tidak tertarik untuk mendengarkan alasan-alasan, penyalahan, dan keterangan-keterangan konseli tentang mengapa rencananya gagal. Konselor



tidak perlu menyalahkan atau mencela konseli atas kegagalannya, juga tidak perlu mencari-cari sebab-sebab kegagalannya itu. Menurut Glasser dalam Correy (2007: 276) bahwa konseli mengetahui mengapa rencananya bisa gagal. Konselor harus berfokus pada maksud konseli untuk menyelesaikan sesuatu yang diputuskan untuk dilaksanakan daripada menanyakan mengapa gagal. Konselor mendorong konseli agar menghadapi kenyataan dari tingkah lakunya. Konselor bertugas memberikan perhatian yang cukup sehingga konseli mampu menghadapi suatu kebenaran bahwa dia telah menghabiskan hidupnya dengan mencoba menghindarinya, konseli bertanggung jawab atas tingkah lakunya sendiri. Konselor tidak perlu memaklumi atau memaafkan tingkah laku konseli yang tidak bertanggung jawab.

## **7. Teknik Konseling**

Konseling realitas merupakan konseling yang aktif secara verbal dalam membantu konseli untuk mendapatkan identitas keberhasilan. Teknik-teknik konseling Realitas tersebut melingkupi:

- a. terlibat dalam permainan peran dengan konseli,
- b. menggunakan humor,
- c. mengkonfrontasi konseli dan menolak dalih apapun,
- d. membantu konseli merumuskan rencana-rencana yang spesifik bagi tindakan,
- e. bertindak sebagai model dan guru,
- f. memasang batas-batas dan menyusun situasi terapi,
- g. menggunakan “terapi kejutan verbal” atau sarkasme yang layak untuk mengkonfrontasikan konseli dengan tingkah lakunya yang tidak realistis, dan
- h. melibatkan diri dengan konseli dalam upaya mencari kehidupan yang lebih efektif.



## 8. Prosedur Konseling Realitas

Konseling Realitas diselenggarakan dalam 5 tahap dan masing-masing tahap membutuhkan waktu 40 – 60 menit dan setiap tahap diselenggarakan pada satu pertemuan.

### Tahap I

Menciptakan keterlibatan pribadi dengan konseli. Konseling *Realitas* dimulai dengan usaha konselor untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dimana konseli bisa memulai membuat perubahan dalam hidupnya. Untuk menciptakan iklim tersebut konselor harus bisa terlibat dalam hidup konseli dan menciptakan iklim yang saling mempercayai.

### Tahap II (Tahap *Want*)

Konselor mengeksplorasi gambaran konseli mengenai keinginan kebutuhan, persepsi konseli. Konseli didorong untuk mengenali keinginan dalam memenuhi kebutuhannya. Konseli diberi kesempatan untuk mengeksplorasi setiap gambaran dalam hidupnya, termasuk apa yang diinginkan dari keluarga dan lingkungan sekitarnya.

### Tahap III (Tahap *Doing*)

Konseling menekankan pada perilaku sekarang dan mengkonsentrasikan pada perubahan perilaku total.

### Tahap IV (Tahap Evaluasi)

Inti dari konseling *Realitas* adalah meminta konseli membuat evaluasi dari setiap komponen perilaku totalnya. Tugas konselor mengkonfrontasikan perilaku konseli dan meminta konseli menilai kualitas perilakunya.

### Tahap V (Tahap *Planing*)

Setelah konseli mengevaluasi perilakunya dan menetapkan perubahan, maka langkah selanjutnya membuat rencana untuk mengontrol hidup



konseli lebih efektif. Tugas konselor mengajar konseli yang diarahkan untuk menolong konseli menemukan cara yang lebih efektif untuk mendapatkan apa yang diinginkan.

Konselor menekankan pada konseli untuk bertanggung jawab atas rencana yang telah dibuat.

#### **D. Aktivitas Pembelajaran**

Kegiatan Pengantar : Menjelaskan skenario kegiatan (1JP)

Aktivitas/Kegiatan 1 : Mempelajari modul (1 JP)

Aktivitas/Kegiatan 2 : Mengidentifikasi hal-hal yang belum difahami tentang konseling Realitas dan melakukan diskusi (2 JP).

Aktivitas/Kegiatan 3 : Praktik layanan konseling Realitas (2 JP)

#### **E. Latihan Kasus (LK-6.7)**

1. Praktikan teori konseling realitas!
  - a. Lakukan analisis,
  - b. susun RPL
  - c. Lakukan praktik konseling dalam contoh kasus di bawah ini..

#### **CONTOH KASUS**

Cermati secara mendalam kasus dalam konseling psikoanalisis, diskusikan dengan kelompok Anda bagaimana menangani masalah MAYA dengan menggunakan langkah konseling Realita.

Terapi

Lakukanlah konseling terhadap MAYA dengan menggunakan pendekatan konseling realita.



## F. Rangkuman

Konseling realitas sangat cocok untuk kegiatan konseling singkat terutama dalam menangani permasalahan para pelajar. Konseling realitas hanya membutuhkan waktu pendek dan menangani masalah-masalah tingkah laku sadar. Konseli dihadapkan untuk mengevaluasi tingkah lakunya sendiri dan membuat pertimbangan nilai. Pemahaman dan kesadaran tidak dipandang cukup, rencana tindakan dan komitmen untuk melaksanakannya dipandang sebagai inti proses konseling, konseli harus melihat ke dalam dirinya sendiri dan mencari alternative-alternatif.

## G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Tugas Anda menjawab pertanyaan dibawah ini dengan cara memilih salah satu jawaban yang benar dari empat alternatif jawaban yang disediakan.

1. Tokoh yang mengembangkan teori konseling realitas adalah ....
  - A. Williamson
  - B. Skinner
  - C. Carl Rogers
  - D. William Glasser
2. Konseling Realitas berlandaskan premis. Artinya bahwa pada diri klien ada .....
  - A. suatu kebutuhan psikologis tunggal yang hadir sepanjang hidup
  - B. suatu kebutuhan psikologis tunggal yang hadir pada saat konsultasi
  - C. suatu kebutuhan biologis tunggal yang hadir sepanjang hidup
  - D. suatu kebutuhan tunggal yang hadir pada saat konsultasi
3. Konselor dalam melakukan konseling realitas berfungsi sebagai ....
  - A. Terapis
  - B. Guru
  - C. Teman
  - D. Sahabat



4. Konseling Realitas berlandaskan premis bahwa ada suatu kebutuhan psikologis tunggal yang hadir sepanjang hidup, yaitu ....
  - A. kebutuhan akan identitas
  - B. kebutuhan akan penghargaan
  - C. kebutuhan akan sosialisasi
  - D. kebutuhan akan perhatian
  
5. Penderitaan pribadi menurut konseling realitas bisa diubah dengan perubahan ....
  - A. Konsep berpikir
  - B. Konsep diri
  - C. Identitas
  - D. Cara pandang
  
6. Konseling Realitas mempunyai ciri-ciri sebagai berikut ....
  - A. Konseling realitas mengakui konsep tentang penyakit mental
  - B. Konseling realitas menekankan kesadaran atas tingkah laku sekarang
  - C. Konseling realitas difokuskan pada saat sekarang dan pada masa lampau.
  - D. Konseling realitas kurang menekankan pertimbangan-pertimbangan nilai
  
7. Tujuan konseling realitas adalah membantu seseorang untuk mencapai
  - A. Kesadaran diri
  - B. Belajar mandiri
  - C. Otonomi
  - D. Pemahaman diri
  
8. Konselor menyelenggarakan kontrak bersama konseli yang menjadi bagian dari proses konseling yang mencakup ....
  - A. pelaporan konseli mengenai keberhasilannya
  - B. pelaporan konseli mengenai kegagalannya
  - C. pelaporan konseli mengenai keberhasilan maupaun kegagalannya.



- D. pelaporan konselor mengenai keberhasilan maupaun kegagalannya.
9. Tugas konselor dalam konseling realitas melibatkan diri dengan konseli dan membuat konseli ....
- A. menghadapi kenyataan
  - B. menghadapi masalah
  - C. menghadapi kegagalan
  - D. menghadapi keberhasilan
10. Kerja yang paling penting dalam proses konseling adalah membantu konseli agar ....
- A. mengenali cara-cara yang spesifik untuk mengubah tingkah laku
  - B. mengenali cara-cara yang umum untuk mengubah tingkah laku
  - C. mengenali cara-cara yang spesifik untuk membentuk tingkah laku
  - D. mengenali cara-cara yang spesifik untuk mengubah konsep berpikir

## H. Kunci Jawaban

- |      |       |
|------|-------|
| 1. D | 6. B  |
| 2. A | 7. C  |
| 3. B | 8. C  |
| 4. A | 9. A  |
| 5. C | 10. A |





## PENDEKATAN KONSELING GESTALT

KONSEP DASAR	ASUMSI PERILAKU BERMASALAH	TUJUAN KONSELING	DESKRIPSI PROSES KONSELING	TEKNIK KONSELING	PERAN UTAMA KONSELOR
<p>a) Manusia dalam kehidupannya selalu aktif sebagai suatu keseluruhan.</p> <p>b) Setiap individu bukan semata-mata merupakan penjumlahan dari bagian-bagian organ-organ seperti hati, jantung, otak, dan sebagainya, melainkan merupakan suatu koordinasi semua bagian tersebut.</p> <p>c) Manusia aktif terdorong kearah keseluruhan dan integrasi pemikiran, perasaan, dan tingkah lakunya.</p> <p>d) Setiap individu memiliki kemampuan untuk menerima tanggung jawab pribadi, memiliki dorongan untuk mengembangkan kesadaran yang akan mengarahkan menuju terbentuknya integritas atau keutuhan pribadi.</p>	<p>a) Terjadi pertentangan antara kekuatan "top dog" dan keberadaan "under dog"</p> <p>b) Perkembangan yang terganggu karena terjadi ketidakseimbangan antara apa-apa yang harus (<i>self-image</i>) dan apa-apa yang diinginkan (<i>self</i>)</p> <p>c) Terjadi pertentangan antara keberadaan sosial dan biologis</p> <p>d) Ketidakmampuan individu mengintegrasikan pikiran, perasaan, dan tingkah lakunya</p> <p>e) Mengalami gap/kesenjangan sekarang dan yang akan datang</p> <p>f) Melarikan diri dari kenyataan yang harus dihadapi</p>	<p>(1) Tujuan utama adalah membantu klien agar berani menghadapi berbagai macam tantangan maupun kenyataan yang harus dihadapi.</p> <p>(2) Membantu klien agar dapat memperoleh kesadaran pribadi, memahami kenyataan atau realitas, serta mendapatkan insight secara penuh</p> <p>(3) Membantu klien menuju pencapaian integritas</p> <p>(4) Mengentaskan klien dari kondisinya yang tergantung pada pertimbangan orang lain ke mengatur diri sendiri (<i>to be true to himself</i>)</p>	<p>Fokus utama konseling bagaimana keadaan klien sekarang serta hambatan-hambatan apa yang muncul dalam kesadarannya</p> <p>(1) Konselor menghindarkan diri dari pikiran-pikiran yang abstrak, keinginan-keinginannya untuk melakukan diagnosis, interpretasi maupun memberi nasihat.</p> <p>(2) Konselor sejak awal konseling sudah mengarahkan tujuan agar klien menjadi matang dan mampu menyingkirkan hambatan-hambatan yang menyebabkan klien tidak dapat berdiri sendiri</p> <p>(3) Konselor membantu klien menghadapi transisi dari ketergantungannya terhadap faktor luar menjadi percaya akan kekuatannya sendiri.</p>	<p>a. Permainan dialog Bermain Proyeksi; Proyeksi artinya memantulkan kepada orang lain perasaan-perasaan yang dirinya sendiri tidak mau melihat atau menerima</p> <p>c. Menggunakan ungkapan-ungkapan verbal</p> <p>d. Teknik berkeliling → melepaskan katasis</p> <p>e. The Empty Chair → dimana klien menghadapi kursi kosong merupakan gambaran dari figur seseorang yang mungkin di kagumi atau ditakutinya</p> <p>f. Teknik Pembalikan; Dalam teknik ini konselor meminta klien untuk memainkan peran yang berkebalikan dengan perasaan-perasaan yang dikeluarkannya.</p> <p>g. Tetap dengan Perasaan Teknik dapat digunakan untuk klien yang menunjukkan perasaan atau suasana hati yang tidak menyenangkan atau ia sangat ingin menghindarinya.</p>	<p>a. Sebagai instrumen/alat yang peka terhadap dinamika kehidupan klien</p> <p>b. Membantu klien untuk menembus jalan buntu dengan cara-cara menghadirkan situasi yang mendorong klien untuk berbuat sesuatu</p>
<p>Baik diterapkan pada klien yang memiliki prestasi rendah, konselor sebaiknya dilihat dari sisi yang lain (kesehatan, dorongan orang tua)</p>			KELEBIHAN		
<p>➤ Konselor aktif menjemput bolanya(masalah klien)</p> <p>➤ Menaruh perhatian pada bahasa verbal maupun bahasa tubuh</p> <p>➤ Waktu yang digunakan relatif singkat</p>			KEKURANGAN		
<p>➤ Pendekatan gestalt cenderung kurang memperhatikan faktor kognitif</p> <p>➤ Pendekatan gestalt menekankan tanggung jawab atas diri sendiri, tetapi mengabaikan tanggung jawab pada orang lain.</p> <p>➤ Menjadi tidak produktif bila penggunaan teknik- gestalt dikembangkan secara mekanis</p>			CONTOH PENERAPAN		



Tokoh Utama :  
Frederick (Fritz) & Laura Perls



## KEGIATAN PEMBELAJARAN 8

### KONSELING GESTALT

#### A. Tujuan

Mampu memahami dan mengaplikasikan konsep-konsep teoritik konseling Gestalt untuk menganalisis persoalan konseli dan menyelenggarakan proses konseling yang efektif.

#### B. Indikator Pencapaian Kompetensi

Setelah mempelajari bab 8 ini, guru BK atau konselor dapat:

1. Mendeskripsikan manusia menurut teori konseling Gestalt
2. Mendeskripsikan pemahaman atas konsep-konsep kunci konseling Gestalt
3. Menjelaskan asumsi diagnosis masalah konseli sebagai strategi dasar intervensi konseling
4. Menjelaskan tujuan dan proses konseling dengan teori Gestalt
5. Mendeskripsikan peran konselor dalam konseling Gestalt
6. Memberikan evaluasi kritis terhadap teori konseling Gestalt
7. Mampu menunjukkan keterbatasan dan keunggulan teori konseling Gestalt

#### C. Uraian Materi : Teori Konseling Gestalt

##### 1. Latar Belakang

###### a. Latar Historis Tokoh Pendiri Terkait Teori Gestalt

Penemu konseling *Gestalt* adalah Frederick (Fritz) S. Perls (1893-1970) dan mulai berkembang pada awal tahun 1950. Pendekatan Gestalt berfokus pada masa kini dan itu di butuhkan kesadaran saat itu juga. Kesadaran ditandai oleh kontak, penginderaan, dan gairah. Kontak dapat terjadi tanpa kesadaran, namun kesadaran tidak dapat dipisahkan dari kontak.

Gestalt yang dikembangkan oleh Frederick Perls adalah bentuk terapi yang mengharuskan individu menemukan jalannya sendiri dan menerima tanggung jawab pribadi jika mereka berharap



mencapai kematangan. Tugas utama dari terapis adalah membantu klien agar mengalami sepenuhnya keberadaannya di sini dan sekarang dengan menyadarkan atas tindakannya mencegah diri sendiri merasakan dan mengalami saat sekarang.

Terdapat tiga tokoh yang mempengaruhi perkembangan intelektual Perls hingga menghasilkan pendekatan Gestalt. Pertama filsuf Sigmund Friedlander, dari dialah Pearls mendapatkan konsep tentang differential thinking and creative indifference, yang ia sebutkan dalam buku pertamanya, *Ego Hunger and Aggression*. Kedua, Pearls dipengaruhi oleh Jan Smuts, Perdana Menteri Afrika Utara dimana Pearls pindah bersama keluarganya ketika melarikan diri Nazi Jerman ketika Nazi menguasai Belanda. Sebelum menjadi Perdana Menteri Smuts telah menulis buku utama tentang *Holism and Evolution* yang menjadi acuan perspektif Gestalt. Ketiga Alfred Korzybski, seorang ahli semantik yang berpengaruh pada perkembangan pemikiran intelektual Pearls (Komalasari, 2011:284).

Laura Posner Pearls, istri Pearls adalah tokoh yang bersama-sama Fritz Pearls mengemukakan terapi Gestalt. Pengaruhnya pada Pearls secara luas diketahui ketika ia bersama-sama Fritz Pearls menulis satu bab dalam dalam buku *Ego, Hunger and Aggression* pada tahun 1941-1942, terbitan pertama buku ini pada tahun 1946 di Afrika Utara yang berjudul *A Revision of Freud's Theory and Method*. Kemudian buku ini diterbitkan dengan judul *The Beginning of Gestalt Therapy* pada tahun 1966. Kata "Gestalt".

#### **b. Teori Konseling Yang Dikembangkan**

Terapi Gestal adalah eksistensial, fenomenologis, dan pendekatan dasar proses menciptakan pada premis bahwa individu harus memahami dalam konteks hubungan yang berkelanjutan dengan environment tersebut. Tujuan awal adalah untuk mendapatkan kesadaran tentang apa yang mereka alami bagaimana mereka melakukannya. melalui kesadaran, sehingga terjadi perubahan



secara otomatis. Pendekatan ini fenomenologis, karena fokus pada klien. Persepsi realitas sebuah eksistensial karena didasarkan pada gagasan bahwa orang selalu dalam proses menjadi, memperbaharui dan menemukan kembali diri mereka sendiri.

Pendekatan Gestalt berfokus pada di sini dan sekarang, apa dan bagaimana dan saya - engkau berkaitan.

### c. Hakekat Pendidikan

Dalam hakekat pendidikan teori *Gestalt* memiliki penerapan langsung bagi kerja menangani anak-anak dan remaja di sekolah. Guru harus dapat membantu siswa yang mengalami masalah, dan membantu siswa untuk dapat melihat dan menjalankan aktifitas masa kini, dan menerima kenyataan yang terjadi, sehingga dapat bertanggung jawab atas dirinya dan bersifat mandiri.

## 2. Konsep dasar

### a. Pandangan Tentang Hakekat Manusia

Pandangan *Gestalt* tentang manusia bermula pada filsafat eksistensial dan fenomenologi. Pandangan ini menekankan konsep-konsep seperti penerimaan tanggung jawab pribadi, perluasan kesadaran, kesatuan pribadi dan mengalami cara-cara yang menghambat kesadaran. Dalam terapinya pendekatan *Gestalt* lebih mengutamakan pada kesadaran serta pada pemaduan polaritas-polaritas dan dikotomi dalam diri. Terapi pada *Gestalt* tidak dipusatkan pada analisis, melainkan pada integrasi yang berjalan selangkah demi selangkah, sampai klien mengalami kemajuan dan menjadi cukup kuat untuk menunjang kehidupan pribadinya.

Pandangan *Gestalt* bahwa sebenarnya individu memiliki kesanggupan untuk dapat memikul tanggung jawab dan menjalankan kehidupannya sebagai pribadi yang terpadu. Namun, karena disebabkan oleh masalah-masalah tertentu dalam



perkembngannya, individu membuat cara untuk menghindari masalah, sehingga membuat mereka berjalan di jalan buntu dan mendapatkan masalah dalam pertumbuhan pribadinya. Oleh karena itu, dalam konseling, konselor perlu mengarahkan konseli untuk mengembangkan kesadaran (*awareness*), menemukan dukungan dari dalam dirinya sendiri (*innersupport*), dan mengembangkan perasaan mampu (*self-sufficiency*) sehingga mereka dapat mengakui bahwa kemampuan yang mereka butuhkan untuk membantu dirinya pada dasarnya berada di dalam diri mereka sendiri dan bukan di dalam diri orang lain /konselor.

Konseling *Gestalt* menyajikan tantangan yang dapat membantu individu untuk dapat memperoleh pengetahuan dan kesadaran sambil melangkah menuju pemanduan dan pertumbuhan. Dengan mengakui dan mengalami penghambat-penghambat pertumbuhannya, maka kesadaran individu atas penghambat-penghambat itu akan meningkat sehingga diakemudian bisa mengumpulkan kekuatan guna mencapai keberadaan yang lebih otentik dan vital (Corey, 2010:118).

Banyak orang yang memisahkan kehidupannya dan berkonsentrasi serta memfokuskan perhatiannya pada poin-poin dan kejadian-kejadian tertentu dalam kehidupannya. Hal ini menyebabkan fragmentasi dalam diri yang dapat terlihat dari gaya hidup yang tidak efektif yang berakibat pada produktifitas yang rendah bahkan membuat masalah kehidupan yang lebih serius. Pendekatan gestalt berpendapat bahwa individu yang sehat secara mental adalah:

- 1) Individu yang dapat mempertahankan kesadaran tanpa dipecah oleh berbagai stimulasi dari lingkungan yang dapat mengganggu perhatian individu. Orang tersebut dapat secara penuh dan jelas mengalami dan mengenali kebutuhannya dan alternatif potensi lingkungan untuk memenuhi kebutuhannya.



- 2) Individu yang dapat merasakan dan berbagi konflik pribadi dan frustrasi tapi dengan kesadaran dan konsentrasi yang tinggi tanpa ada pencampuran dengan fantasi-fantasi.
- 3) Individu yang dapat membedakan konflik dan masalah yang dapat diselesaikan dan tidak dapat diselesaikan.
- 4) Individu yang dapat mengambil tanggung jawab atas hidupnya.
- 5) Individu yang dapat berfokus pada satu kebutuhan (*the figure*) pada satu waktu sambil menghubungkannya dengan (*the ground*), sehingga ketika kebutuhan itu terpenuhi disebut juga *Gestalt* yang sudah lengkap.

Menurut *Gestalt*, individu menyebabkan dirinya terjerumus pada masalah-masalah tambahan karena tidak mengatasi kehidupannya dengan baik pada kategori di bawah ini:

- 1) Kurang kontak dengan lingkungan, yaitu individu menjadi kaku dan memutus hubungan antara dirinya dengan orang lain dan lingkungan.
- 2) *Confluence*, yaitu individu yang terlalu banyak memasukkan nilai-nilai lingkungan pada dirinya, sehingga mereka kehilangan pijakan dirinya dan kemudian lingkungan yang mengontrol dirinya.
- 3) *Unfinished business*, yaitu orang yang memiliki kebutuhan yang tidak terpenuhi, perasaan yang tidak terekspresikan dan situasi yang belum selesai yang mengganggu perhatiannya (yang mungkin dimanifestasikan dalam mimpi).
- 4) *Fragmentasi*, yaitu orang yang mencoba untuk menemukan atau menolak kebutuhan, seperti kebutuhan agresi.
- 5) *Topdog/underdog*, orang yang mengalami perpecahan dalam kepribadiannya, yaitu antara apa yang mereka pikir “harus” dilakukan (*topdog*) dan apa yang mereka “inginkan” (*underdog*).
- 6) *Polaritas/dikotomi*, yaitu orang yang cenderung untuk “bingung dan tidak dapat berkata-kata (*speechless*)” pada saat terjadi dikotomi pada dirinya seperti antara tubuh dan pikiran (*body*



*and mind*), antara diri dan lingkungan (*self-external world*), antara emosi dan kenyataan (*emotionreality*).

Terdapat lima tipe polaritas, yaitu sebagai berikut:

- a) Polaritas fisik, yaitu polaritas maskulin dan feminin.
- b) Polaritas emosi, yaitu polaritas antara kesenangan dan kesakitan, antara kesenangan (*excitement*) dan depresi, serta antara cinta dan benci.
- c) Polaritas mental, yaitu polaritas antar ego orang tua dan ego anak, antara eros (perasaan) dan logos (akal sehat), serta antara yang harus dilakukan (*topdog*) dan yang diinginkan (*underdog*).
- d) Polaritas spiritual, yaitu polaritas antara keraguan intelektual dan dogma agama.
- e) Polaritas interindividual, yaitu polaritas antara laki-laki dan perempuan.

#### **b. Konsep Kunci**

Konseling *Gestalt* menitik beratkan pada semua yang timbul pada saat ini. Pendekatan ini tidak memperhatikan masa lampau dan juga tidak memperhatikan yang akan datang. Jadi pendekatan *Gestalt* lebih menekankan pada proses yang ada selama terapi berlangsung. Bagi Perls, tidak ada yang “ada” kecuali “sekarang”. Karena masa lampau telah pergi dan masa depan belum datang, maka saat sekaranglah yang paling penting (Corey, 2010:118).

Konsep utama konseling *Gestalt* menekankan pada masa sekarang serta belajar menghargai dan mengalami sepenuhnya kejadian saat ini. menurut *Gestalt* jika berfokus pada masa lampau dianggap sebagai upaya untuk menghindari kejadian-kejadian yang berlangsung saat ini. Perls, menerangkan kecemasan sebagai “kesenjangan antara masa kini dan masa depan”. Menurut Perls, jika individu-individu menyimpang dari saat sekarang dan menjadi



terlalu terpaku pada masa depan, maka mereka akan mengalami kecemasan.

Upaya yang digunakan untuk membantu klien membuat kontak dengan masa kini, Gestalt lebih dominan mengajukan pertanyaan-pertanyaan “apa” dan “bagaimana” dibandingkan “mengapa” upaya ini dilakukan agar klien dapat meningkatkan kesadaran atas apa yang sedang terjadi sekarang.

### **c. Sintesis Asumsi Diagnosis Masalah**

Dalam terapi Gestalt yang menjadi asumsi diagnosis masalah terdapat pada konsep tentang urusan yang tidak terselesaikan, yaitu mencangkup perasaan-perasaan yang tidak terungkapkan seperti dendam, kebencian, kemarahan, rasa berdosa, rasa diabaikan dan kedudukan. Walaupun tidak dapat diungkapkan secara langsung namun perasaan tersebut dapat dikaitkan dengan ingatan dan fantasi-fantasi tertentu, dan karena tidak dapat diungkapkan secara langsung dalam kesadaran menyebabkan masalah itu tetap diingat sebagai latar belakang dan terbawa didalam kehidupan yang terjadi sekarang, dan menjadi penghambat hubungan yang efektif antara dirinya sendiri dan orang lain.

Perasaan-perasaan yang tidak diketahui menghasilkan sisa emosi yang tidak perlu yang mengacaukan kesadaran yang berpusat pada saat sekarang. Menurut Perls (1969), rasa sesal atau dendam paling sering menjadi sumber dan menjadi bentuk urusan tak selesai yang paling buruk. Selain itu Perls juga mengungkapkan bahwa pengungkapan rasa sesal itu merupakan sebuah keseharusan, rasa sesal yang tidak terungkapkan dapat berubah menjadi perasaan berdosa. Saran Perls adalah “Bilamana ada merasa berdosa, temukan dan ungkapkan rasa sesal anda, dan usahakan agar tuntutan-tuntutan anda menjadi jelas” (Corey, 2010:123).





### 3. Tujuan Konseling

Konseling Gestalt memiliki sasaran penting yang menjadi sasaran dasarnya. Sasaran tersebut yaitu menantang klien mengubah dirinya dari “didukung oleh lingkungan” menjadi “didukung oleh diri sendiri”. Sasaran dari Gestalt yaitu membuat klien tidak bergantung kepada orang lain, menyadarkan klien bahwasanya mereka dapat melakukan banyak hal, yang menurut mereka itu susah untuk mereka lakukan.

Sasaran utama Gestalt adalah pencapaian kesadaran. Kesadaran mengenai dirinya sendiri, karena tanpa kesadaran klien tidak dapat merubah dirinya. Dengan kesadaran pula klien dapat menerima dan memiliki kesanggupan untuk menghadapi bagian-bagian keberadaan yang diingkarinya sehingga membuat mereka untuk mudah terhubung dengan sebuah kenyataan.

Tujuan konseling gestalt adalah menciptakan eksperimen dengan konseli untuk membantu konseli dalam:

- a. Mencapai kesadaran atas apa yang mereka lakukan dan bagaimana mereka melakukannya. Kesadaran itu termasuk di dalamnya, insight, penerimaan diri, pengetahuan tentang lingkungan, tanggung jawab terhadap pilihannya.
- b. Kemampuan untuk melakukan kontak dengan orang lain.
- c. Memiliki kemampuan mengenali, menerima mengekspresikan perasaan, pikiran dan keyakinan dirinya.

Konseling gestalt ini juga bertujuan mendampingi klien dalam mencapai kesadaran dari pengalaman momen ke momen dan memperluas kapasitas dalam memilih. Yang mana tujuan terapi bukanlah analisis melainkan integrasi.

Menurut Sofyan S. Willis dalam bukunya *Konseling Individual Teori dan Praktek* mengatakan bahwa tujuan konseling adalah membantu klien menjadi individu yang merdeka dan berdiri sendiri. Untuk mencapai tujuan tersebut diperlukan:



1. Usaha membantu penyadaran klien tentang apa yang dilakukannya.
2. Membantu penyadaran tentang siapa dan hambatan dirinya.
3. Membantu klien menghilangkan hambatan dalam pengembangan penyadaran diri.

Sebagaimana contoh seorang individu yang sedang depresi karena ibunya meninggal dunia, maka tujuan terapi gestalt ini diberikan agar individu tersebut dapat mencapai kembali kesadaran dirinya, dapat hidup mandiri dan berkembang tanpa meratapi kepergian ibunya.

#### 4. Prosedur Konseling

Dalam proses memandang konseli (individu), konseling Gestalt memiliki penerapan langsung bagi kerja menangani anak-anak dan para remaja disekolah. Buku Janet Lederman yang berjudul *Angger And The Rocking Chair*, berisi uraian yang dramatis tentang adaptasinya atas metode-metode Gestalt dalam menangani anak-anak yang mengalami masalah-masalah emosional di sekolah berkebutuhan khusus. Lederman dengan jelas menjabarkan perasaan-perasaan ketidak berdayaan dan apati yang sering dialami, baik oleh anak-anak maupun oleh orang tua.

Lederman menerapkan konsep Gestalt dengan cara membuat anak untuk menghindari penggunaan kekuatan pribadinya, Lederman menuntut anak-anak untuk bertindak berdasarkan kepribadianya sendiri, selain itu ia juga menjaga hubungan yang sungguh-sungguh terhadap anak-anak, agar anak-anak itu dapat menerima dan bertanggung jawab atas pa yang dilakukan oleh mereka. Lederman juga menghadapi secara langsung anak-anak yang diliputi rasa kebencian, kemarahan, perasaan tak berdaya dan anak-anakyang menganggap dirinya tak berdaya, namun Lederman juga tidak lupa untuk mendorong anak-anak tersebut yntuk dapat mengungkapkan seluruh perasaannya dan Lederman juga menuntut anak-anak untuk bertanggung jawab dan menerima konsekuensi dari tingkah laku mereka sendiri.



Brown (1971) juga mengembangkan pendekatan humanistik terhadap proses belajar dan mengajar berlandaskan teori-teori kesadaran Gestalt. Cara-cara yang dianggap dapat menjadi alternatif, yaitu memasukan perasaan-perasaan, ambisi-ambisi, tujuan, nilai-nilai, sikap, dan ruang hidup siswa adalah pendidikan yang mengalir. Dalam bukunya yang berjudul *Human Teaching for Human Learning*, Brown menguraikan ada beberapa teknik yang dapat dilakukan di dalam kelas dengan menggunakan dinamika kelompok agar siswa dapat merasakan kejadian saat sekarang adapun teknik-teknik tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Teknik permainan imajinasi
- b. Teknik-teknik pemeranan tanggung jawab
- c. Teknik kesadaran peran
- d. Teknik berkeliling bersama, dll.

Terapi Gestalt dapat dilakukan dengan berbagai cara, baik dalam bentuk konseling individu maupun konseling kelompok. Dalam konseling, teori Gestalt dapat dilakukan dengan gaya Gestalt terbatas, dimana interaksi klien dengan konselor bertaraf minimal. Klien diminta menerjemahkan masalahnya dalam bentuk permainan peran, dimana klien mempersonifikasikan segenap aspek kesadarannya. Dalam bentuk yang seperti ini, reaksi-reaksi klien terhadap konselor atau guru BK menjadi bagian dari proyeksi-proyeksi fantasi klien.

Kempler (1973) menegaskan tugas konselor pada saat melakukan tugasnya yaitu, bertanggung jawab penuh untuk menghidupkan suasana, bukan hanya melakukan ceramah dan menafsirkan tingkah laku klien, konselor juga boleh menganjurkan dan mengiyahkan klien untuk berteriak, menangis, berbicara tentang diri sendiri, mengeksplorasi kebingungannya sendiri, selain itu konselor atau guru BK diperbolehkan untuk menegur klien jika memang hal itu diperlukan.



## 5. Teknik Konseling Gestalt

Perlu diketahui bahwasanya teori Gestalt bukan hanya sekumpulan teknik dan permainan-permainan. Interaksi pribadi antara konselor dan klien merupakan inti dari proses terapeutik, teknik-teknik Gestalt dapat digunakan sebagai alat untuk membantu klien untuk memperoleh sebuah kesadaran penuh, untuk dapat menyelesaikan konflik-konflik internal dan dikotomi-dikotomi serta membuat mereka untuk dapat menembus jalan buntu yang menghambat penyelesaian masalah yang tak selesai.

Levitsky dan Perls (1970) menyajikan suatu uraian permainan yang bisa digunakan dalam terapi Gestalt, adapun yang mencakup hal tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Eksperimen
- b. Memaknakan impian
- c. Bermain peran
- d. Melatih kepekaan terhadap pesan tubuh
- e. Kelompok
- f. Permainan Dialog
- g. Latihan 'Saya Bertanggung Jawab'
- h. Bermain Proyeksi
- i. Teknik Pembalikan
- j. Tetap Dengan Perasaan

## 6. Peran Konselor

Menurut Perls, terapi *Gestalt* berhubungan dengan hal yang jelas. Sedangkan orang-orang neoroutik kita ketahui sendiri tidak dapat melihat sesuatu yang jelas, "Dia tidak melihat bisul yang ada pada mukanya sendiri". Jadi menurut Perls peranan konselor dalam konseling *Gestalt*, yaitu menantang klien. Dengan cara ini klien diharapkan dapat menggunakan kesadarannya secara penuh.



Pembinaan siswa di sekolah dilaksanakan oleh seluruh unsur pendidikan di sekolah, orang tua, masyarakat dan pemerintah. Pola tindakan siswa yang memiliki masalah di sekolah adalah sebagai berikut:

“Seorang siswa memiliki masalah tentang kesulitan belajar di sekolah. Hal ini diketahui oleh guru kelasnya. Kemudian guru kelas tersebut menginformasikannya kepada guru bimbingan dan konseling. Guru pembimbing berperan dalam mengetahui sebab-sebab yang melatarbelakangi permasalahan siswa tersebut. Guru pembimbing meneliti latar belakang permasalahan siswa melalui serangkaian wawancara dan informasi dari sejumlah sumber data”.

Dalam proses konseling Gestalt, konselor memiliki peran dan fungsi yang unik, yaitu:

- a. Konselor memfokuskan pada perasaan, kesadaran, bahasa tubuh, hambatan energi, dan hambatan untuk mencapai keasadaran yang ada pada konseli.
- b. Konselor adalah “*artistic partisipant*” yang memiliki peranan dalam menciptakan hidup baru konseli.
- c. Konselor berperan sebagai *projection screen*. Konselor harus dapat membaca dan menginterpretasi bentuk-bentuk bahasa yang dilontarkan konseli.

Hubungan antara konselor dan konseli adalah aspek yang paling penting dalam konseling. Hubungan terapeutik terapi Gestalt menekankan pada empat karakteristik dialog, yaitu:

- a. Inklusi (*inclusion*)

Inklusi adalah menempatkan individu sepenuhnya dalam pengalaman orang lain tanpa menilai, menganalisis, dan menginterpretasi selagi secara simultan mempertahankan perasaan individu, kemandirian individu. Pendekatan ini adalah aplikasi eksistensial dan interpersonal dari fenomenologi. Inklusi



mempersiapkan lingkungan yang aman untuk konseli dan dengan komunikasi yang penuh pemahaman terhadap pengalaman konseli sehingga membantu mempertajam kesadaran konseli.

b. Kehadiran (*presence*)

Konselor yang menggunakan pendekatan Gestalt mengekspresikan dirinya kepada konseli. Pada umumnya, konselor memperlihatkan perasaan dan pengalaman pribadi, serta pemikiran dalam proses konseling untuk membantu konseli belajar tentang kepercayaan dan menggunakan pengalaman untuk meningkatkan kesadarannya.

c. Komitmen untuk dialog (*commitment to dialogue*)

Komitmen untuk dialog didapatkan melalui kontak. Kontak bukan sekedar hubungan dengan dua orang, tetapi kontak adalah segala sesuatu yang terjadi dua orang-konselor dan konseli. Konselor gestalt menciptakan kontak yang egaliter antara konselor dan konseli, bukan memanipulasi kliennya dengan mengontrol tujuan konseling.

d. Dialog yang hidup (*dialogue is lived*)

Dialog adalah segala sesuatu yang dilakukan, bukan sekedar dibicarakan. *Lived* menekankan pada kesenangan dan kepentingan dari melakukan eksperimen. Jenis dialog dapat berupa tarian, lagu, kata-kata atau berbagai bentuk yang dapat mengekspresikan dan menggerakkan energi konseli.

Jadi, konselor fungsinya adalah sebagai fasilitator, pembimbing, dan pendamping klien dalam perannya membantu klien mengatasi masalah-masalah yang sedang dihadapinya. Sehingga klien dapat secara sadar dan mandiri mengembangkan atau meningkatkan potensi-potensi yang dimilikinya.



## 7. Proses Dan Fase Konseling

### a. Proses

#### 1) *Transisi*,

Yaitu keadaan klien dari selalu ingin dibantu oleh lingkungan kepada keadaan berdiri sendiri. Artinya kepribadiannya tak sempurna, ada bagian yang hilang. Bagian yang hilang ini disebut pusat. Tanpa pusat berarti terapi berlangsung pada bagian-bagian yang *pariferal* sehingga tak suatu titik awal yang baik.

Contoh: seorang individu yang depresi karena ibunya meninggal dunia, individu tersebut sangat kehilangan ibunya yang selama ini menjadi bagian dari hidupnya.

#### 2) *Avoidance and Unfinished Business*.

Yang termasuk dalam *unfinished business* ialah emosi-emosi, peristiwa-peristiwa, pemikiran-pemikiran yang terlambat dikemukakan klien. *Avoidance* adalah segala sesuatu yang digunakan klien untuk lari dari *unfinished business*. Bentuk *unfinished business* antara lain *phobia*, *escape*, ingin mengganti konselor.

Contoh: klien merasa sangat bersedih, frustrasi atas kepergian ibunya, klien merasa takut tidak dapat menjalani hidup tanpa ibunya.

#### 3) *Impasse*,

Yaitu individu atau konseling yang bingung, kecewa, terhambat.

Contoh: individu yang bingung, kecewa dan beberapa aktifitas hidupnya terhambat seperti tidak makan, minum, mandi, ataupun tidak berangkat ke sekolah.



#### 4) *Here and Now*

Yaitu penanganan kasus adalah di sini dan masa kini. Konselor tidak menanyakan *why* karena hal itu akan menyebabkan klien melakukan rasionalisasi dan tak akan menghasilkan pemahaman diri.

Contoh: konselor membantu mengatasi kesedihan atau rasa frustrasi klien agar dapat menemukan kembali sesuatu yang lain yang dapat membuatnya tersenyum kembali. Konselor juga berusaha memotivasi individu tersebut bahwa ia dapat hidup dan berkembang secara mandiri.

### b. Fase Konseling

#### 1) Fase Pertama.

Membentuk pola pertemuan terapeutik agar terjadi situasi yang memungkinkan perubahan perilaku klien. Pola yang diciptakan berbeda untuk setiap klien karena masing-masing mempunyai keunikan sebagai individu, serta memiliki kebutuhan yang bergantung kepada masalah yang harus dipecahkan. Situasi ini mengandung komponen emosional dan intuitif.

#### 2) Fase Kedua.

Melaksanakan pengawasan (*control*) yaitu usaha. Konselor meyakinkan klien untuk mengikuti prosedur konseling. Dalam fase ini dilakukan dua hal:

- a) Menumbuhkan motivasi klien, dalam hal ini klien diberi kesempatan untuk menyadari ketidak senangnya atau ketidak puasannya. Makin tinggi kesadaran klien terhadap ketidak puasannya makin besar motivasi untuk mencapai perubahan dirinya, sehingga makin tinggi keinginan klien untuk bekerjasama dengan konselor.





b) Menciptakan rapport, yaitu hubungan baik antara konselor dengan klien agar timbul rasa percaya pada klien bahwa segala usaha konselor itu disadari benar oleh klien untuk kepentingannya. Dalam fase ini konselor harus membangkitkan otonomi klien dan menekankan pada klien bahwa klien boleh menolak saran-saran konselor asal dapat mengemukakan alasan-alasannya. Segala kegiatan pada fase ini didasarkan pada tujuan dan harapan-harapan klien.

### 3) Fase Ketiga.

Mendorong klien untuk mengungkapkan perasaan-perasaan dan kecemasannya. Di dalam fase ini diusahakan untuk menemukan aspek-aspek kepribadian klien yang hilang.

### 4) Fase Terakhir.

Setelah terjadi pemahaman diri maka pada fase ini klien harus sudah memiliki kepribadian yang terintegral sebagai manusia individu yang unik. Klien harus sudah mempunyai kepercayaan padapotensinya, selalu menyadari dirinya, sadar dan bertanggung jawab atas sifat otonominya, perbuatannya, perasaan-perasannya, pikiran pikirannya. Klien harus sudah menunjukkan ciri-ciri terintegrasinya atensi dan penyadaran. Tindakan-tindakannya terarah pada aspek-aspek lingkungan yang relevan secara harmonis dan terpadu.

## 8. Tahap-Tahap Konseling

Ketika seorang konselor ingin menggunakan konseling Gestalt, ia harus menyadari bahwa konseli itu unik dan selalu berevolusi sepanjang waktu. Hal ini berimplikasi bahwa diagnosis yang dibuat bersifat fleksibel. Dengan demikian tahap awal yang dilakukan konselor dalam menggunakan konseling Gestalt adalah mempertimbangkan kesesuaian konseling Gestalt dengan konseli. Proses konseling Gestalt terjadi dalam tahapan tertentu yang fleksibel. Tiap-tiap tahap memiliki prioritas



dan tujuan tertentu yang membantu konselor dalam mengorganisasikan proses konseling. Tahapan-tahapan tersebut adalah:

**a. Tahap pertama (*the beginning phase*)**

Pada tahap ini konselor menggunakan metode fenomenologi untuk meningkatkan kesadaran konseli, menciptakan hubungan dialogis, mendorong keberfungsian konseli secara sehat dan menstimulasi konseli untuk mengembangkan dukungan pribadi (*personal support*) dan lingkungannya. Secara garis besar, proses yang dilalui dalam konseling pada tahap pertama adalah:

- 1) Menciptakan tempat yang aman dan nyaman (*safe container*) untuk proses konseling.
- 2) Mengembangkan hubungan kolaboratif (*working alliance*).
- 3) Mengumpulkan data, pengalaman konseli, dan keseluruhan gambaran kepribadiannya dengan pendekatan fenomenologis.
- 4) Meningkatkan kesadaran dan tanggung jawab pribadi konseli.
- 5) Membangun sebuah hubungan yang dialogis.
- 6) Meningkatkan *self-support*, khususnya dengan konseli yang memiliki proses diri yang rentan.
- 7) Mengidentifikasi dan mengklarifikasikan kebutuhan-kebutuhan konseli dan tema-tema masalah yang muncul.
- 8) Membuat prioritas dan kesimpulan diagnosis terhadap konseli.
- 9) Mempertimbangkan isu-isu budaya dan isu-isu lainnya yang memiliki perbedaan potensial antara konselor dan konseli serta mempengaruhi proses konseling.
- 10) Konselor mempersiapkan rencana untuk menghadapi kondisi-kondisi dari konseli, seperti menyakiti diri sendiri, kemarahan yang berlebihan, dan sebagainya.
- 11) Bekerjasama dengan konseli untuk membuat rencana konseling (Joyce & Sill dalam Safaria 2005, p.84-85 dalam Komalasari 2011:312)

**b. Tahap kedua (*clearing the ground*)**

Pada tahap ini konseling berlanjut pada strategi-strategi yang lebih spesifik. Konseli mengeksplorasi berbagai introyeksi, berbagai modifikasi kontak yang dilakukan dan *unfinished business*. Peran konselor adalah secara berkelanjutan mendorong dan membangkitkan keberanian konseli mengungkapkan ekspresi pengalaman dan emosi-emosinya dalam rangka katarsis dan menawarkan konseli untuk melakukan berbagai eksperimentasi untuk meningkatkan kesadarannya, tanggung jawab pribadi dan memahami *unfinished business*. Proses dalam tahap ini meliputi:

- 1) Mengeksplorasi introyeksi-introyeksi dan modifikasi kontak
- 2) Mengatasi urusan yang tidak selesai (*unfished business*)
- 3) Mendukung ekspresi-ekspresi konseli atau proses katarsis
- 4) Melakukan eksperimentasi perilaku baru dan memperluas pilihan-pilihan bagi konseli
- 5) Terlibat secara terus menerus dalam hubungan yang dialogis (Joyce & Sill dalam Safaria 2005, p.84-85 dalam Komalasari 2011:313).

**c. Tahap ketiga (*the existensial encounter*)**

Tahap ini ditandai dengan aktivitas yang dilakukan konseli dengan mengeksplorasi masalahnya secara mendalam dan membuat perubahan-perubahan yang cukup signifikan. Tahap ini merupakan tahap tersulit karena pada tahap ini konseli menghadapi kecemasan-kecemasannya sendiri, ketidakpastian dan ketakutan-ketakutan yang selama ini terpendam dalam diri. Pada tahap ini konselor memberikan dukungan dan motivasi, berusaha member keyakinan ketika cemas dan ragu-ragu menghadapi masalahnya.

- 1) Menghadapi hal-hal yang tidak diketahui dan mempercayai regulasi diri organismik klien untuk berkembang



- 2) Memiliki kembali bagian dari diri konseli yang tadinya hilang atau tiak diakui.
- 3) Membuat suatu keputusan eksistensial untuk hidup dan terus berjalan
- 4) Bekerja secara sistematis dan terus menerus dalam mengatasi keyakinan konseli yang destruktif tema-tema kehidupan klien yang negative.
- 5) Berhubungan dengan makna-makna spiritual.
- 6) Mengalami sebuah hubungan perbaikan yang terus menerus berkembang (Joyce & Sill dalam Safaria 2005, p.84-85 dalam Komalasari 2011:314).

**d. Tahap keempat (*integration*)**

Pada tahap ini konseli sudah mulai dapat mengatasi krisis-krisis yang dieksplorasi sebelumnya dan mulai mengintegrasikan keseluruhan diri (*self*), pengalaman dan emosi-emosinya dalam perspektif yang baru. Konseli telah mampu menerima ketidakpastian, kecemasan, dan ketakutannya serta meneria tanggung jawab atas kehidupannya sendiri. Tahap ini terdiri dari beberapa langkah yaitu:

- 1) Membentuk kembali pola-pola hidup dalam bimbingan pemahaman baru dan insight baru.
- 2) Memfokuskan pada pembuatan kontrak relasi yang memuaskan
- 3) Berhubungan dengan masyarakat dan komunitas secara luas.
- 4) Menerima ketidakpastian dan kecemasan yang dapat menghasilkan makna-makna baru.
- 5) Menerima tanggung jawab untuk hidup (Joyce & Sill dalam Safaria 2005, p.84-85 dalam Komalasari 2011:314).



**e. Tahap kelima (*ending*)**

Pada tahap ini konseli siap untuk memulai kehidupan secara mandiri tanpa supervisi konselor. Tahap pengakhiran ditandai dengan proses sebagai berikut:

- 1) berusaha untuk melakukan tindakan antisipasi akibat hubungan konseling yang telah selesai.
- 2) Memberikan proses pembahasan kembali isu-isu yang ada.
- 3) Merayakan apa yang telah dicapai
- 4) Menerima apa yang belum tercapai.
- 5) Melakukan antisipasi dan perencanaan terhadap krisis di masa depan.
- 6) Membiarkan pergi dan terus melanjutkan kehidupan (Joyce & Sill dalam Safaria 2005, p.84-85 dalam Komalasari 2011:315)

**9. Keterbatasan dan Keunggulan**

Terdapat beberapa kritik tentang kelemahan konseling Gestalt dalam hal memandang kepribadian individu yaitu:

Kelemahan konseling gestalt yaitu, bahwa konseling gestalt dipandang tidak bisa diterapkan secara universal tetapi harus mempertimbangkan latar belakang sosial budaya konseli. Kelemahan lain yaitu, karena terlalu menekankan pada emosi dan kurang memperhatikan kognisi, konseling gestalt cenderung mendatangkan aksi emosional yang kuat.

Salah satu keunggulan konseling Gestalt ini terletak pada pandangan humanistiknya. Konseling Gestalt tampak merupakan suatu filosofi tentang kehidupan, perkembangan, dan memberikan cara-cara khusus untuk mempermudah manusia merealisasikan perkembangannya. Konseling Gestalt juga menekankan pada perlunya konselor memberikan respek terhadap individu yang dibantu dan berusaha mengadaptasi perlakuan dengan kebutuhan dan keunikan setiap individu. Selain itu konseling gestalt merupakan suatu model



perlakuan dengan penuh kasih sayang dan memungkinkan orang untuk menjadi mampu menikmati dan memenuhi kebutuhan hidupnya sendiri.

## 10. Kesimpulan

Terapi Gestalt adalah suatu terapi eksistensial yang menekankan kesadaran disaat sekarang. Fokus utamanya ada pada apa dan bagaimana tingkah laku dan peran dimasa lampau yang menghambat kemampuan individu untuk dapat berfungsi secara efektif.

Sasaran terapeutik utamanya adalah menantang klien untuk dapat beralih dari dukungan lingkungan kedukungan diri sendiri atau lebih jelasnya disebut dengan sifat mandiri sehingga menimbulkan kesadaran diri. Dengan kesadaran, klien mampu mendamaikan polaritas-polaritas dan dikotomi-dikotomi yang ada dalam dirinya sehingga bergerak menuju reintegrasi seluruh aspek dari dirinya.

Dalam pendekatan ini terapis membantu klien agar mengalami lebih penuh seluruh perasaannya, dan ini memungkinkan klien mampu membuat penafsiran sendiri atau juga lebih jelasnya dapat menerima kenyataan yang terjadi.

## D. Aktifitas Pembelajaran

Kegiatan Pengantar : Menjelaskan skenario kegiatan (1JP)

Aktivitas/Kegiatan 1 : Mempelajari modul (1 JP)

Aktivitas/Kegiatan 2 : Mengidentifikasi hal-hal yang belum difahami tentang konseling Gestalt dan melakukan diskusi (2 JP).

Aktivitas/Kegiatan 3 : Praktik layanan konseling Gestalt (2 JP)



## E. Latihan Kasus (LK-6.8)

1. Praktikan teori konseling gestalt.!
  - a. Lakukan analisis,
  - b. susun RPL
  - c. Lakukan praktik konseling dalam contoh kasus di bawah ini..

### CONTOH KASUS

Cermati secara mendalam kasus dalam konseling psikoanalisis, diskusikan dengan kelompok Anda bagaimana menangani masalah MAYA dengan menggunakan langkah konseling Gestalt.

Terapi

Lakukanlah konseling terhadap MAYA dengan menggunakan pendekatan konseling Gestalt.

## F. Rangkuman

Terapi *Gesalt* adalah terapi eksistensial yang menekan kesadaran disini-dan-sekarang. Fokus utamanya adalah pada *apa* dan *bagaimana*-nya tingah laku dan pada peran urusan yang tak selesai dari masa lampau yang menghambat kemampuan individu untuk bisa berfungsi secara efektif. Konsep-konsep utamanya mencakup penerimaan tanggung jawab pribadi, pengalaman langsung yang merupakan kebalikan dari membicarakan pengalaman-pengalaman secara abstrak, penghindaran diri, urusan yang tak selesai, penembusan jalan buntu.

Dalam pendekatan ini, terapis membantu klien agar mengalami lebih penuh segenap perasaannya, dan ini memungkinkan klien mampu membuat penafsiran-penafsiran sendiri. Terapis menghindari pembuatan penafsiran-penafsiran, dan lebih memusatkan perhatian pada bagaimana klien



bertindak. Klien mengenali urusan yang tak selesai dan menembus kendala-kendala yang menghambat pertumbuhan dirinya.

Klien melakukan hal itu dengan mengalami kembali situasi-situasi masa lampau seakan-akan berlangsung sekarang. Terapis memiliki banyak teknik yang bisa digunakannya, yang kesemuanya mempunyai satu kesamaan, yaitu dirancang untuk mengintensifkan tindakan mengalami langsung dan untuk mengintegrasikan perasaan-perasaan yang berlawanan.

Berikut ini adalah ciri-ciri spesifik terapi Gestalt yang dianggap bernilai adalah sebagai berikut:

1. Terapi *Gestalt* adalah suatu pendekatan konfrontatif dan aktif.
2. Terapi Gestalt menangani masa lampau dengan membahas aspek masa lampau yang relevan disaat sekarang.
3. Terapi Gestalt menggairahkan hubungan dan pengungkapan perasaan langsung serta menghindari intelektualisasi abstrak tentang masalah klien.
4. Terapi Gestalt memberikan perhatian terhadap pesan-pesan non verbal.
5. Terapi Gestalt menolak mengakui ketidak berdayaan sebagai alasan untuk tidak dapat berubah.
6. Terapi Gestalt meletakkan fokus tekanan pada klien untuk menemukan makna nya sendiri, dan membuat penafsiran tentang dirinya sendiri.
7. Dalam waktu yang sangat singkat para klien dapat mengalami perasaan-perasaannya sendiri, secara intens melalui sejumlah latihan *Gestalt*.

## G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Kriteria Ketuntasan Minimal untuk mata guru pembelajar ini adalah 75 %. Apabila Bapak/Ibu mendapatkan nilai minimal 75%, maka Bapak/Ibu dinyatakan lulus dan dapat meneruskan pada modul berikutnya. Apabila Bapak/Ibu mendapatkan nilai kurang dari 75%, maka Bapak/Ibu harus





mengulang kembali membaca modul dan mengerjakan latihan yang dipersyaratkan sehingga mencapai nilai minimal 75%.

## TUGAS

Berikut ini tugas anda menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah dengan cara memilih jawaban yang benar dengan cara member tanda silang (x).

1. Pandangan *Gestalt* tentang manusia bermula pada filsafat eksistensial dan fenomenologi. Pandangan ini menekankan kepada beberapa konsep-konsep yang akan menjadi fokus dari pandangan *Gestalt*, beberapa konsep tersebut adalah :
  - A. Menekankan kepada konsep memuliakan manusia, dengan menganggap klien tak pernah salah.
  - B. Menekankan kepada konsep yang lebih menekankan kejadian yang akan terjadi pada masa depan.
  - C. Menekankan kepada kejadian yang terjadi pada masa lampau dan tidak memperhatikan masa sekarang.
  - D. Menekankan kejadian yang terjadi saat ini dengan konsep-konsep seperti penerimaan tanggung jawab pribadi, perluasan kesadaran dan kesatuan pribadi.
2. Dalam terori *Gestalt* hal yang dapat menyebabkan seseorang individu mengalami sebuah masalah didalam hidupnya, adalah :
  - A. Individu yang tidak dapat mengontrol id, ego, dan super egonya.
  - B. Penekanan pemikiran yang berlebihan pada pemikiran masa lampau dan pemikiran masa depan sehingga membuatnya mengalami kecemasan dan mengalami kepecahan dalam lingkungan.
  - C. Kurang mampunya individu untuk dapat berfikir realistis, dia menggap hal yang salah adalah hal yang benar untuk dia lakukan.
  - D. Individu yang tidak dapat memenuhi piramida kehidupan, yang meliputi kebutuhan fisiologis, rasa aman, rasa cinta, harga diri dan aktualisasi diri.



3. Dalam terapi gestalt yang menjadi asumsi diagnosis masalah terdapat pada hal-hal tentang urusan yang tidak terselesaikan, diagnosis tersebut adalah?
  - A. Mencangkup perasaan-perasaan yang tidak terungkapkan seperti dendam, kebencian, kemarahan, rasa berdosa, rasa diabaikan dan kedudukan.
  - B. Mencangkup perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan karena dibully dan tidak percaya diri.
  - C. Perasaan gelisah karena mengalami penolakan rasa cinta.
  - D. Perasaan ketakutan karena tidak dapat mengakualisasi diri.
4. Hasil karya Fritz yang paling krusial adalah:
  - A. Penggunaan "kursi kosong "
  - B. Top dog dan under dog
  - C. Penerapan teknik therapis
  - D. Digunakan atas dasar prinsip "here and now"
5. Konseling Gestalt dikembangkan oleh:
  - A. Fritz Pearls
  - B. William Stern
  - C. Carl Gustav Jung
  - D. Abram Maslow
6. Terapi Gestalt menekankan:
  - A. Setiap individu memiliki potensi
  - B. Disini dan sekarang
  - C. Masa lalu, sekarang dan yang akan datang
  - D. Masa sekarang dan masa lalu
7. Top dog adalah :
  - A. kekuatan yang mengharuskan, menuntut, mengancam
  - B. ketakutan yang melawan
  - C. kegigihan yang menuntut



- D. kegelisahan yang mengancam
8. Yang bukan termasuk dalam teknik-teknik terapi gestalt adalah?
- A. Permainan-permainan dialog
  - B. Urusan yang tak terselesaikan
  - C. Membuat lingkaran
  - D. Teknik memuliakan manusia
9. Teknik kursi kosong ini merupakan salah satu teknik dalam terapi Gestalt, yang memandang bahwa:
- A. Individu itu dapat mengatasi masalahnya sendiri dan memiliki kesanggupan untuk memikul tanggung jawab pribadi.
  - B. Individu berjuang sendiri demi masa depannya
  - C. Individu berani menghadapi kenyataan hidupnya
  - D. Individu bertukar peran dalam memandang permasalahannya
10. Tujuan teknik kursi kosong adalah:
- A. Klien menjadi sadar bahwa perasaan merupakan suatu bagian yang sangat nyata dalam diri mereka, sehingga teknik ini mendorong klien untuk tidak mengabaikan perasaannya
  - B. Membantu klien mengurangi kecemasannya terhadap obyek yang menakutkan
  - C. Klien belajar mandiri terhadap keputusannya
  - D. Membantu individu yang mengalami konflik dengan dirinya agar mampu menyelesaikannya secara bertanggung jawab

#### H. Kunci Jawaban

- |      |       |
|------|-------|
| 1. D | 6. B  |
| 2. B | 7. A  |
| 3. A | 8. D  |
| 4. A | 9. A  |
| 5. A | 10. A |



## EVALUASI

1. Apa yang Anda pahami tentang teori konseling
2. Langkah-langkah apa saja yang harus dilakukan dalam melakukan konseling (pilih salah satu teori).
3. Apa kekuatan dan kelemahan dari masing-masing teori konseling.



## GLOSARIUM

**Kesadaran:** bagian kepribadian individu yang berisi pengalaman dan berhagai hal yang dikenali individu.

**Ketidaksadaran:** bagian kepribadian individu yang berisi pengalaman dan meterial yang tidak disadari individu.



## DAFTAR PUSTAKA

- Corey, Gerald (2005). Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi. Bandung: Refika Aditama.
- Corey, G. 2006. Theory and Practice of Counseling & Psychotherapy. Belmont, USA : Brooks Cole
- Corey, G. 2009. Theory And Practice of Counseling And Psychotherapy. Eight Edition. United State: Brooks/Cole, Cengage Learning.
- Darminto, Eko. 2007. Teori-Teori Konseling. Surabaya : Unesa University Press
- Fauzan, Lutfi. 1994. Pendekatan-Pendekatan Konseling Individual. Malang : Elang Mas
- Gibson, Robert H. L. & Mitchell, Marianne (2011). Bimbingan dan Konseling. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gladding, Samuel T. (2012) Konseling Profesi yang Menyeluruh. Jakarta: PT Indeks.
- Goldenberg, H. 1983. Contemporary Clinical Psychology. 2nd edition. Monterey, California: Brooks/Cole Publishing Co.
- Hansen, J.C. et al. 1988. Counseling. Theory and Process. Boston : Allyn and Bacon, Inc.
- John McLEOD (2006). Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus. Jakarta: Prenada Media Group.
- Komalasari, Gantina (2011), Teori dan Teknik Konseling, Jakarta, Indeks
- Mungin Eddy Wibowo (1982). Konseling di Sekolah. Semarang: FIP-IKIP Semarang
- Nelson-Jones (2011). Teori dan Praktik Konseling dan Terapi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Latipun, 2008. Psikologi Konseling. Malang : UMM Press
- Rosyidan. 1988. Pengantar Teori-teori Konseling. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK
- Surya, M. 1988. Dasar-dasar Penyuluhan (Konseling). Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK